# மனச்சிறகை விரித்து...

உளவியல் நிபுணர்

செ. இலக்குவன்

# மனச்சிறகை விரித்து...

(உளவியல் நூல்)

Ψ

திருக்குறள் பதிப்பகம்

ψ (PSI) என்ற கிரேக்க எழுத்து உளவியல் என்பதைக் குறிக்கும்.

**Bibliographical Data**

| | | |
|---|---|---|
| Title | : | MANACH CHIRAGAI VIRITHTHU |
| Author | : | S. ELAKKUVAN (S. LAKSHMANAN) |
| Subject | : | PSYCHOLOGY |
| Language | : | Tamizh |
| Edition | : | First |
| Published | : | December, 2003 |
| Type Point | : | 12 Pt. |
| Paper Used | : | White Printing 11.2 kg. Double Crown |
| No. of Pages | : | 104 |
| No. of Copies | : | 1000 |
| Publisher | : | Thirukkural Pathippagam 66/1, Periyaar Street, M.G.R. Nagar, Chennai - 78. |
| Price | : | **Rs. 30.** |


# மனச்சிறகை விரித்து...

மனம் பற்றிய உளவியல் நூல்


செ. இலக்குவன்

M.A., (Psy), PGDBA., DCL.,

உளவியல் நிபுணர்



திருக்குறள் பதிப்பகம்

66/1, பெரியார் தெரு,

எம். ஜி. ஆர். நகர்,

சென்னை - 600 078.

முதற்பதிப்பு : ஆக்டோபர், 2003

விலை ரூ. 30.

ஒளி அச்சு :
கிறிஸ்ட் கம்ப்யூட்டர்ஸ்,
86 / 55A, பிள்ளையார் கோயில் தெரு,
வடபழனி, சென்னை - 26.

அச்சிட்டோர் :
ஸ்கிரிப்ட் ஆஃப்செட்,
பெரியார் பாதை, சென்னை - 94.



# காணிக்கை

என் அன்பிற்குரிய
அன்னை

**செ. அன்னபூரணி**

அவர்களுக்கு

- ஆசிரியர்

## ஆசிரியரின் படைப்புகள்

1. தாவோ - தெளிவாக வாழும் கலை
2. உலக சென் கதைகள்
3. உளவியல் நிபுணர் கையேடு
4. மனச் சிறகை விரித்து
5. குணாதிசயம் பல விதம்



# பொருளடக்கம்


பகுதி - 1

**மனம் - கீழைநாடுகளில்**

1. சித்தம் - ஒரு கண்ணோட்டம் 11
2. சித்தம் 18
3. சித்த சுத்தம் 30

பகுதி - 2

**மனம் - மேலை நாடுகளில்**

4. பிராய்டின் நோக்கில் மனம் 40
5. யூங்கின் நோக்கில் மனம் 69
6. மனநலம் 75

பகுதி - 3

**மனத்தின் ஆற்றல்**

7. உள்ளுணர்வு 82
8. படைப்பாற்றல் 93
9. முழுமை 102

உளவியல் அறிதல் : திரு. லெனின் - உளவியல் நிபுணர் செ. இலக்குவன்



## உங்களுடன்
## சில பகிர்வுகள்

'மனச்சிறகை விரித்து...' என்னும் இந்நூல் உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக அமையும் என நினைக்கிறேன். மனத்தைப்பற்றி விளக்கமாக எழுதியிருந்தாலும் உங்களைத் தூண்டிச் செயல்புரிய வைப்பதே இதன் நோக்கம். அவ்வகையில் செயல்புரிந்தால் நலம்.

இந்நூலை எழுத உதவிய என் குடும்பத்தாருக்கும் என் நண்பர் பெ. இலெனின் அவர்களுக்கும் நன்றி.

பதிப்புச் செம்மல் பெரியவர் வெள்ளையாம்பட்டு சுந்தரம் அவர்களை நன்றியுடன் நினைக்கிறேன்.

அன்புடன்
செ. இலக்குவன்

36, மூன்றாம் குறுக்கு,
திலகர் நகர்,
பாண்டிச்சேரி - 605 009.

பகுதி - 1

# மனம் - கீழை நாடுகளில்



## 1. சித்தம் - ஒரு கண்ணோட்டம்

சித்தம் என்பது இங்கு மனம் என்று அழைக்கப்படும் உள்ளத்தையே சுட்டுகிறது. சித்தம் (மனம்) என்றால் என்ன? அதைக் கிழக்கு மேற்கு நாடுகள் எப்படியெல்லாம் விளக்குகின்றன என்பது குறித்து இங்குத் தெளிவாக்கப்படுகிறது. அதை எப்படியெல்லாம் தூய்மையாகவும் நலமாகவும் வைப்பது என்பது பற்றியும், அதனால் விளையும் உள்ளுணர்வு, படைப்பாற்றல் போன்ற திறமைகளையும் எடுத்து விளக்குவதே இந்நூல்.

ஓர்த்துள்ளம் உள்ளது உணரின் ஒருதலையாய்
பேர்த்துள்ள வேண்டா பிறப்பு. *குறள். 357*

என்கிறார் திருவள்ளுவர். உள்ளம் உண்மைப் பொருளை உணர்ந்தால் இனிப் பிறப்பு வேண்டா என்பதே இதன் பொருள். மெய்ப்பொருளை அறிய உள்ளம் என்னும் ஊடகம் அவசியம் என்பது இங்குத் தெளிவாகிறது.

'எப்படி ஒளியின் உதவியில்லாமல் ஒரு பொருள் ஒரு பொழுதும் பார்க்கப்படுவதில்லையோ, அப்படி மனத்தில் ஆராய்ச்சியில்லாமல் எதனாலும் ஞானம் அடையப்படுவதில்லை' என்கிறார் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர்.

இதே போன்று விவேகானந்தரும் 'அறிவு, உள்ளம் ஆகிய இரண்டில் எதைப் பின்பற்றுவது என்ற போராட்டம் எழும்போது உள்ளம் சொல்வதையே நீங்கள் பின்பற்றுங்கள்' என்கிறார். இங்கு மனம் எனப்படும் உள்ளமே நமக்கு முக்கியப் பொருளாய் மலர்கிறது.

கடந்த உள்ளத்தில் கடவுள் உள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது. கட + உள் என்பதே கடவுள் என்பதாகிறது. உடலின்கண் உள்ளது உள்ளம். மனம் உடையவன் மனிதன். மனத்தினால்தான் மனிதன் பெருமை அடைகிறான்.

உள்ளம், மனம் என்ற இரு சொற்களும் ஒரே பொருளைத் தந்தாலும் அதன் நிலைகளில் சிறிது மாறுபாடு கொண்டுள்ளது. மனம் என்பது பொதுவாகப் பொறி புலனுடன் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ தொடர்புடைய வெளிப்புறமனத்தையே சுட்டுவதாகக் கொள்ளலாம்.

உள்ளம் என்பது பெரும்பாலும் வெளி மனத்தையும் உள் மனத்தையும் சேர்ந்த மனத்தொகுதியாக எடுத்துக் கொள்வதே சிறந்தது. உள்ளம் என்பது வடமொழியில் சித்தம் என்ற சொல்லால் குறிக்கப்படுகிறது. இந்திய மெய்ஞ்ஞானம் முழுவதும் சித்தம் என்று அழைக்கப்படுவது உள்ளம் என்பதையே குறிக்கும்.

இந்திய மெய்ஞ்ஞானம் முழுவதும் மெய்ப் பொருளான பரம்பொருளை அறிவதையே முடிவாக எடுத்துக் கொண்டு மிகப் பரந்துப்பட்ட அளவில் ஆராய்கிறது. இதை அறிவதற்கு மனம் என்னும்



இராஜபாட்டை அவசியம் தேவைப்படுகிறது. மனமே ஒருவனை அழிப்பதாகவும் அதுவே அவனைக் கடவுள் நிலைக்கு உயர்த்துவதாகவும் கூறுகிறது மெய்ஞ்ஞானம்.

மெய்யறிவை அறிய நான்கு வழிகள் பெரிதும் போற்றப்படுகின்றன. அவை முறையே பக்தியோகம், கர்மயோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம் என்பன முக்கியமானவை.

இதில் ஞானயோகம் என்பது மனத் தத்துவத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு இயங்குகிறது. ஞானயோகத்தால் மட்டுமே ஆத்மாவை (அறிவை) நேரடியாக அறிய முடியும். எனவே ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர் மனத்தின் ஆராய்ச்சி முக்கியமானது என்கிறார்.

**அந்தக் கரணம்**

இந்தியத் தத்துவங்கள் உள்ளத்தை அறியும் உட்கருவியை அந்தக் கரணம் என்கிறது. மனஸ்(மனம்), புத்தி (அறிவு), சித்தம் (நினைவு), அகங்காரம் (முனைப்பு) ஆகியவை அடங்கியதே அந்தக் கரணம் என்பது.

சித்தம் என்ற உள்ளத்தின் ஒரு பகுதியே மனம் என்பதாகிறது.

சித்தம் என்கிற தரைத் தளத்தின் மீது அகங்காரம், புத்தி, மனம் என்ற வெவ்வேறு மாடிகள் எழுப்பப்பட்டுள்ளதாக வேதாந்தம் கூறுகிறது. புத்தி அகங்காரம் என்பனவற்றை எந்த எந்த இடத்தில் வைப்பது என்பதைப்பற்றியே இந்தியத் தத்துவங்களுக்குள் வேறுபாடு ஏற்படுகிறது. மற்றபடி இந்தியத் தத்துவங்கள்

அனைத்தும் மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம் ஆகியவற்றை உட்கருவிகளாக ஏற்கின்றன.

மனம் என்பது ஆகாயத் தத்துவத்துடன் தொடர்புடையது, அதனால் அது எங்கும் பரவி நிற்பதாகக் கூறப்படுகிறது. மனம் மின்சக்தி மயமானது என்றும் கூறப்படுகிறது.

மனம் என்பது அலைபாயும் தன்மையினால் சங்கல்ப – விகல்ப வடிவுடையது என்றும், உறுதிப்படுத்தும் தன்மை உடையதால் புத்தி என்றும், நான் செயல் புரிபவன் என்பதால் அகங்காரம் என்றும், சிந்திக்கும் ஆற்றலை உடையதால் சித்தம் என்றும் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் தமது தத்வபோதத்தில் அந்தக்கரணத்தை அழகாக விளக்குகிறார்.

அந்தக் கரணம் முழுவதற்கும் பொதுப் பெயர் சித்தம் என்பதாகும். சித்தம் பொறிகளுக்கு இயக்கத்தை விளைவித்து அதன் வழியே பல தொடர்புகளுக்கு இழுத்துச் செல்லும்.

சித்தம் என்பது ஒரு தடாகம் போன்றது. கலங்கிய நிலையில் தடாகத்தின் அடியில் என்ன உள்ளது என்று நமக்குத் தெரியாது. தடாகத்தில் கல் எறிந்தால் அதில் வட்ட வட்டமாக வளைவுகள் தோன்றுமே அது போன்றதே நம் எண்ண ஓட்டங்கள்.

தடாகம் தூய்மை யாகும்போதும் அதில் தோன்றும் வளைவுகள் நிற்கும்போதும் அதில் என்னென்ன உள்ளது என்பதை நாம் தெளிவாக அறியலாம்.



ஒரு சொல் ஒரு பொருளையோ அல்லது பல பொருள்களையோ சுட்டி நிற்கும், தற்போது இடுகுறிப் பெயராக இருப்பது முன்னொரு காலத்தில் காரணப் பெயராக இருந்திருக்கலாம்.

**பல பொருள்கள்**

ஒவ்வொரு சொல்லும் நமக்குப் பலவிதமான எண்ண அலைகளை ஏற்படுத்தும். எனவே ஒவ்வொரு சொல்லும் கவனிக்கப்பட வேண்டியவையே. அது மனிதனுள் ஏற்படுத்தும் சலனமும் கவனிக்கப்பட வேண்டியதே.

அவ்வகையில் சித்தம் என்ற சொல்லுக்கு என்னென்ன பொருட்கள் சுட்டப்படுகின்றன என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

உட்கரண நான்கிலொன்று, உண்மை, உப்பு, உள்ளம் எப்பொழுதும், கீர்த்தி, சிவாகமம் இருபத்தெட்டினொன்று, துறவு, நித்திய யோகத்தொன்று, முடிப்பு, முருங்கை, மனம், முடிவான மனக்கொள்கை, திடம், பெறப்பட்ட முடிவு, திண்ணம், ஆயத்தமானது, மூலப்பகுதி, நிச்சயம், நித்தியம், உள்ளக்கருத்து, ஓர் அந்தக்கரணம், சித்தயோகம், சித்திக்கப்பட்டது, காருண்யமனம், சித்தாந்தம், ஸித்தம், தயார், பக்குவம், ஒரு யோகம், ஓராசனம், முடிந்தது, கருத்து, மனம் என்பன சித்தம் என்ற சொல்லுக்கு பொருளாக அமைவன.

சித்தம் என்ற ஒரு சொல் ஏன் இவ்வளவு பெருமையாக எடுத்துப் பேசப்படுகிறது என்பதற்குக்

கீழ்க்கண்ட முண்டகோபனிஷத்து வாக்கியமே சான்றாக அமைந்து விடுகிறது.

எதனிடம் பிராணன் ஐந்தும் விதமாகப் புகுந்துளதோ, இந்திரியங்களுடன்கூட மக்களின் மனதும் எல்லாமும் எதனிடம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதோ அந்த ஆத்மா சூட்சுமமானது. சித்தத்தால் அறியக்கூடியது. பரிசுத்தமான உள்ளத்தில் அது தானாகவே பிரகாசிக்கும்.

சித்தம் என்பதே இங்கு நினைவின் பெட்டகம். சித்தம் என்பதே சிந்தனையின் இருப்பிடம். உயர்ந்த சிந்தனை செய்பவனே சிறந்த சிந்தனையாளன். சித்தத்தை யடக்கியவன் சித்தன்.

ஸாந்தி(மனம் அடங்கல்), சந்தோஷம் (திருப்தி), ஸத்சங் (முனிவர்களோடு பேரிணக்கம்) மற்றும் விசாரம் (ஆத்மீய வினா) ஆகிய நான்கு துவாரபாலகர்கள் மோட்சவாசலைக் காவல் காப்பதாக ஞானவாசிட்டம் கூறுகிறது. இதில் ஒன்றைக் கைக்கொண்டால்கூட மற்ற மூன்றும் தானே வந்து அமைந்துவிடுவதாகக் கூறுகிறது ஞானவாசிட்டம்.

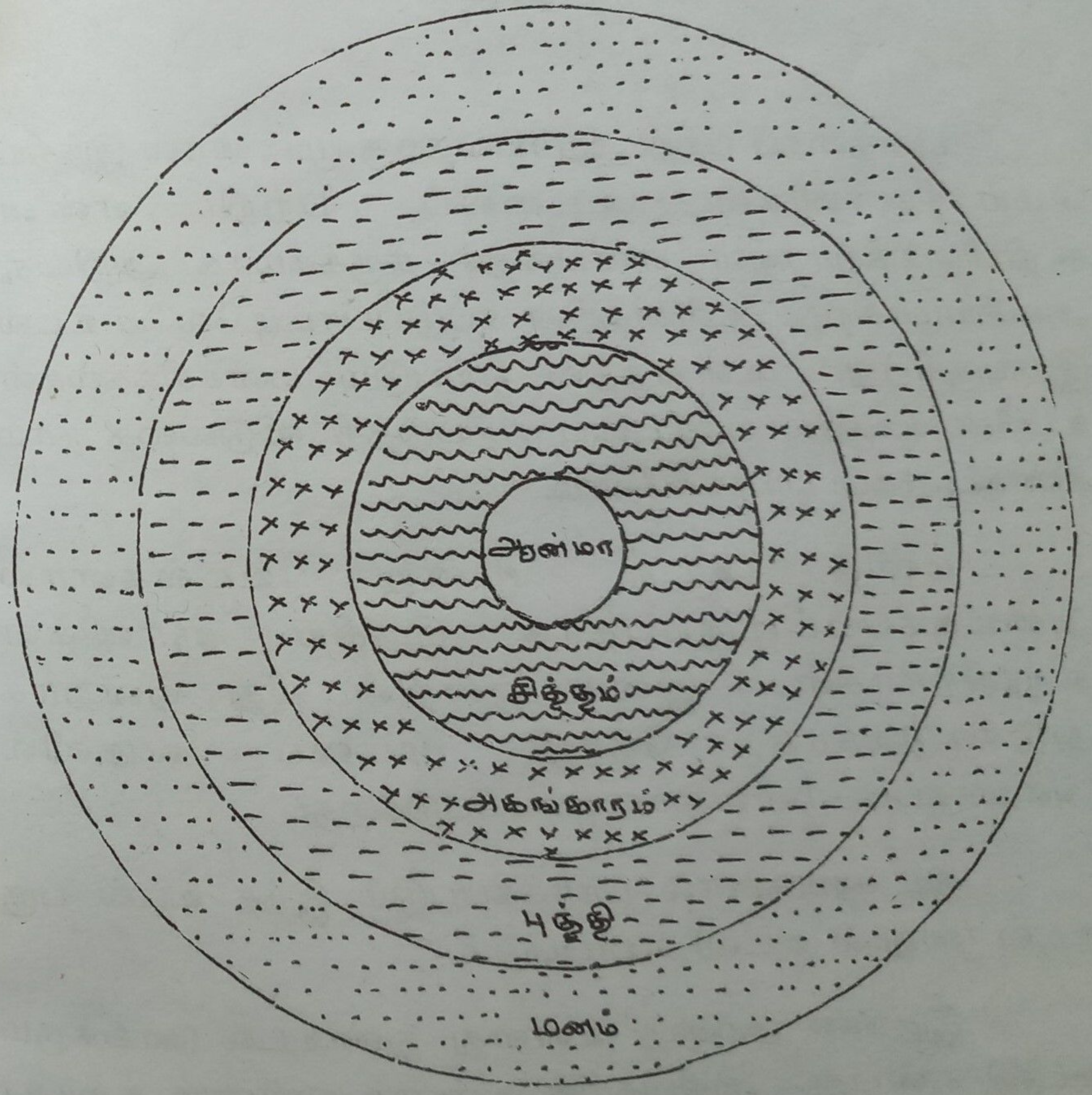
மன அடக்கமே முதலாவதாகக் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளதை நாம் நன்கு கவனிக்க வேண்டும். மேற்கண்ட நான்கும் நமது மனத்தினால் செய்யப்பட வேண்டியவை தாம்.

ஆதிகாலங்களில் இந்திய தத்துவ ஞானிகளும் மத ஆச்சார்யார்களும் மனத்தைக் குறித்தும் ஆன்மாவைக் குறித்தும் மூலப்பொருள் எது என்றும் பல விவாதங்களை நிகழ்த்தியுள்ளார்கள்.



ஒவ்வொரு முடிவு ஒவ்வொரு தத்துவமாகவும் மதம் பல பிரிவுகளாகவும் விரிந்துள்ளன.

ஒவ்வொரு தத்துவக் கதையும் அவர்கள் தங்களது அகக்கண்களால் கண்டதனால் அந்தத் தத்துவங்களே தர்சனங்கள் (காட்சி) என்று அழைக்கப்படுகின்றன.




படம் : 1

வேதாந்தத்தில் கூறப்படும் அந்தக்கரணமும் ஆன்மாவும்

# 2. சித்தம்

மனத்தைப் பற்றி ஆராய்வதற்கு முன்னால் இந்திய மெய்ஞ்ஞானிகள் உடலைப் பற்றி என்ன கூறியிருக்கிறார்கள் என்பதைச் சுருக்கமாக அறிவது அவசியமாகிறது. உள்ளத்தின் கட்டுப்பாட்டிலேயே உடல் இயங்குகிறது. உள்ளத்தில் ஏற்படும் மனச்சிக்கல்கள் உடனே உடலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடுவதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம்.

மனித உடல் மூன்று உடல்களால் அமைக்கப்பட்டிருப்பதாக இந்திய ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். இவை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக அடுக்கடுக்காக, கோழி முட்டை வடிவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளதாக நம்பப்படுகிறது.

நம் கண்களால் பார்க்கப்படும் இந்த உடல் பரு உடல் (ஸ்தூல உடல்) எனப்படும்.

இதனை அடுத்து உள்ளது நுண்உடல் (ஸூக்கும உடல்) என்பது. இதில்தான் உள்ளம் என்னும் உறுப்பு அடங்கியுள்ளது. இது நமது புறக்கண்களுக்குத் தெரியாமல் நுட்பமாய் அமைந்துள்ளது.



மூன்றாவதாக உள்ளது, காரண உடல் (காரண சரீரம்) என்பது. இது ஆனந்தத்தை உறைவிடமாகக் கொண்டு நமது புறக்கண்களுக்குத் தெரியாதது.

இந்த மூன்று உடல்களும் அன்மையகோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமயகோசம், ஆனந்தமய கோசம் என்ற ஐந்து உறைகளால் மூடப்பட்டுள்ளன.

இந்த ஐந்து உறைகள் தமிழில் முறையே

உணவு மயமான உறை,
பிராணமயமான உறை,
மனமயமான உறை,
அறிவுமயமான உறை,
ஆனந்த மயமான உறை

என வழங்கப்படும்.

**பரு உடல்**

நம் கண்களுக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியும் இவ்வுடல் உணவினால் வளர்க்கப்பட்டு வளர்கிறது. உணவு இல்லாவிட்டால் இவ்வுடல் வாடிவிடும். இவ்வுடலுக்கு உணவே முக்கியம். இவ்வுடலை மூடியுள்ளது அண்மைய கோசம் என்னும் உறை.

**நுண் உடல்**

சூக்கும உடல் எனப்படும் இது நுண்மையானது, கண்ணுக்குத் தெரியாதது. ஆனால் இவ்வுடல் இருப்பது உணரப்படும். இவ்வுடலுக்கு லிங்க சரீரம் என்ற பெயரும்

உண்டு. லிங்கம் என்ற சொல்லுக்கு ஞாபகம் என்ற பொருளும் உண்டு.

பரு உடல் அழிந்த பின்பும் இவ்வுடல் ஞாபகத்துடன் வாழ்கிறது. இவ்வுடல் பிராணன், மனம், அறிவு ஆகிய மூன்று உறைகளால் மூடப்பட்டுள்ளது. வெளிப்படையாக நாம் சுவாசிக்கும் பிராணவாயு பிராணனின் ஒரு பகுதி. சூக்குமமாக உள்ள பிராணன் உடலின் எல்லாப் பாகத்திலும் இருந்தாலும் குறிப்பாக வாய், கை, கால், மலவாய், கருவாய் ஆகிய இடங்களில் தொழில் புரிகிறது,.

மனோமய உறையில் உள்ள மனம் முந்தைய உறையையும் நின்று நிரப்பி, கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, மெய் என்ற அறிவுப் பொறிகள் வாயிலாக **நான்** என்ற தன்முனைப்புடன் உலகத்தை உணர்கிறது.

விஞ்ஞானமய உறையில் உள்ள புத்தி முந்தைய உறைகளில் நின்று நிரப்பிக் கொண்டு கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, மெய் என்ற அறிவுப் பொறிகள் வாயிலாக நான் என்ற தன்முனைப்புடனும் உலகத்தை அறிந்தும், அக உலகத்தை ஆராய்ந்தும் பார்க்கிறது; ஆசைப்படுகிறது; சிந்தனை செய்து பார்க்கிறது இதில் உள்ள சித்தம்.

**காரண உடல்**

இது மூலப் பிரகிருதியின் (ஆதி இயற்கையின்) தன்மைகளான மனவெழுச்சி (ராஜஸம்), மயக்கம் (தாமஸம்), அமைதி (ஸாத்வீகம்) ஆகிய முக்குணப் பொருள்களால் அமைக்கப்பட்டது. குணங்கள்



விதைபோல் ரூபமாய் உள்ளது. இது ஆனந்தம் என்ற உறையைத் தன் மீது கொண்டுள்ளது.

சிலர் விபத்துகளில் தங்களது கை கால்களை இழந்து விடுகிறார்கள். உறுப்புக்களை இழந்த நிலையில் அவர்கள் உறுப்புகள் இருந்த பகுதிகளில் அரிப்பு, கடும் வலி போன்ற உணர்வுகளைப் பெற்றுத் துடிக்கிறார்கள்.

இல்லாத உடல் உறுப்புப் பகுதியில் எவ்வாறு மருத்துவர்கள் மருந்திட முடியும்?

மருத்துவ உலகம் இதைக் கண்டு அதிசயிக்கிறது.

மூளையை வைத்து உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாது.

இதயம், கல்லீரல் போன்ற நுட்ப உறுப்புகளை உறுப்பு மற்றும் அறுவை சிகிச்சை செய்யமுடியும். ஆனால் உறுப்பு மாற்றம் செய்த பின்னால், அவர்களது உடல் இந்த நுட்ப உறுப்புகளை என்ன காரணத்தினாலோ ஏற்க மறுக்கிறது. உறுப்புகளைப் பெற்றவர்கள் கடும் துன்பத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். இவையெல்லாம் நுண் உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் இருக்கலாம் என்று எண்ண வாய்ப்புள்ளது.

ஆனந்த மயமானது என்னும் காரணஉடல் நுண்உடலின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும். இருந்தாலும் நாம் சித்தத்தின் வாயிலாக இவ்வுடல்களை அறிய முடியும். சித்தத்திலே புத்தி அமைந்துள்ளது. ஆன்மா (அறிவு)வின் தூய ஒளி சித்தத்திலே பிரதிபலிக்கிறது. அதனால்தான் ஒன்றை நாம் அறிகிறோம். சித்தம்

தூய்மையானாலும், சித்தத்தால் சிந்தித்து ஆராய்ந்தாலும் ஆத்மா தானே இதில் பிரகாசிக்கும் என்கிறது இந்திய ஞானம்.

வெளியில் நாம் ஒரு பொருளைப் பார்க்கிறோம். அவை முறையே திட திரவ வாயுப் பொருட்களாக இருக்கலாம். இவையே மனத்தால் உணரும்போது திட திரவ வாயுவாக இல்லாமல் ஒரு சக்தி (Energy) ரூபமாகத்தான் அறிகிறோம்.

ஒரே அறிவு, பொருளாகவும் சக்தியாகவும் மதி மயக்கத்தால் மாற்றமாக வேறுபட்டுத் தோன்றுவதாகக் கூறப்படுகிறது. அறிவு வெளியிலிருந்து உள்வருவதாகவும் அல்லது உள் இருந்து வெளியே சென்று நீண்டு பொருட்கள் மீது படிவதாகவும் தோன்றுகிறது. ஆனால் இந்த இரண்டுமே தவறானவை என்கிறது இந்திய ஞானம்.

வெளியே உள்ள ஒவ்வொன்றும் அறிவின் வடிவங்களே. அதே போல உள்ளே இருக்கும் சுயமும் (Self) அறிவே. ஒரே அறிவு இரு வேறு வடிவங்களாக மயக்கத்தால் தோன்றுவதாகக் கூறுகிறது இந்திய ஞானம்.

> சுவைஒளி ஊறுஓசை நாற்றமென்று ஐந்தின்
> வகைதெரிவான் கட்டே உலகு குறள். 27

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

இந்த ஐந்தின் வகையும் மனம் என்பதன் பின்னணியில்தான் நடைபெறுகிறது. மனத்தின் மூலமாகவே நாம் இந்த உலகத்தைப் பார்க்கிறோம். மனம் இல்லாவிட்டால் புலன்களுக்கு வேலை கிடையாது.



எனவேதான் பகவத்கீதை மனத்தை ஆறாவது புலன் என்கிறது. (15/7)

மனம் என்பது பல்வேறு விதமான பதிவுகள், எண்ணங்கள், ஆசைகளைக் கொண்ட ஒரு கருத்துப் பெட்டகமாக உள்ளது. இதற்கும் மேலாக இதற்குச் சிந்திக்கும் ஆற்றலும் உள்ளது. சிந்தனை செய் மனமே என்றுதான் கூறுவார்களே ஒழிய, சிந்தனை செய் அறிவே என்று கூறமாட்டார்கள். எனவே சிந்தனை செய்வது மனம்தான்.

மனம் எந்த அளவிற்குப் பருமன் உடையது என்பதில் இந்தியத் தத்துவங்களுக்குள் வேறுபாடு உண்டு.

உடலின் அளவே பருமனானது மனம் என்கிறது வேதாந்தம். நியாயத் தத்துவத்தின்படி மனமானது அணுசக்தி வாய்ந்தது.

பதஞ்சலி முனிவரின் கருத்துப்படி மனம் எங்கும் பரவி நிற்கும் பொருள் எனப்படுகிறது.

ஒருவருடைய மனம் மற்றவருடைய மனத்துடன் கொண்டுள்ள உறவே இங்குச் சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது.

**மனத்தின் இருப்பிடம்**

தற்போது உளவியல் நிபுணர்கள் மனத்தைப் பற்றி ஆராய மூளை, புலன் உறுப்புகள், நாளமிலாச் சுரப்பிகள் போன்றவற்றை ஆராய்கிறார்கள். இவர்களின் கருத்துப்படி மனம் நின்று ஆட்சி செய்வது மூளையில்தான்.

ஆனால் பொதுவாக, இந்தியத் தத்துவப்படி விழிப்பு நிலையில் மனத்தின் இருப்பிடம் மூளை என்றும், கனவுநிலையில் அதன் இருப்பிடம் தொண்டை என்றும், ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் அதன் இருப்பிடம் இதயம் என்றும் குறிக்கப்படுகிறது.

வேதாந்தக் கோட்பாட்டின்படி மனம் இருப்பது இதயத்தில்தான். இதயத்தில் முக்கிய பிராணன் இருப்பதாக வேதாந்திகள் குறிப்பிடுகிறார்கள். புலன் உறுப்புகளும் புலன் நரம்புகளும் மூளைப்பகுதியில் நன்றாகவே அமைந்திருந்தாலும், புலன் உறுப்பில் பிராணன் இயங்காவிட்டால் அப்புலன் இயக்கத்திற்கு வருவதில்லை எனப்படுகிறது.

அதாவது கண் நன்றாகவே இருந்தும் பார்வை அற்றவராய் இருப்பது. இதே கருத்து எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பொருந்தும்.

**மன நிலைகள்**

பொதுவாக இந்தியத் தத்துவங்களின் படி மனத்தை மூன்றாகப் பிரிக்கலாம். அது முறையே 1. உணர்வு மனம், 2. சித்தம், 3. விசேஷ உணர்வு மனம் எனப்படுகிறது.

**உணர்வு மனம்**

இதையே நாம் நனவு மனம் (Conscious mind) என்று அழைக்கலாம். கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, தோல் போன்ற அறிவு உறுப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்டு மனம் வெளி



உலகைப் பார்க்கிறது. சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை நாற்றம் என்னும் ஐந்து தன் மாத்திரைகள் மூலம் மனம் தானாக அனுபவிப்பது, இந்த உணர்வு மனத்தின் மூலமாகத்தான். இம்மனம் போந்த்ருத்வ மனம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

**சித்தம்**

கர்த்ருத்வ மனம், பிரக்ஞை அடங்கிய மனம், உள்ளுணர்வு மனம் என்று இது அழைக்கப்படுகிறது. ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் சித்தத்தை உள்ளுணர்வு மனம் என்றே அழைக்கிறார். இதற்குக் காருண்ய மனம் என்னும் வேறு பெயரும் உண்டு.

நனவடி மனம் (Sub - conscious mind), நனவிலி மனம் (unconscious mind) ஆகிய இரு பகுதிகளும் அடங்கியதே சித்தம் என்று இங்கு அழைக்கப்படும்.

இது நினைவின் பெட்டகமாகவும், ஞாபகசக்தியின் இருப்பிடமாகவும், சிந்தனையின் களமாகவும், விசாரணை செய்யும் இடமாகவும் உள்ளது.

சித்தம் எனப்படுவது அமைதியானதோர் தடாகம். அதில் எழும் அலைகளே எண்ணங்கள். புலன்களால் அனுபவித்து உணர்ந்த சங்கதிகள் சித்தத்தில் பதிவுகளாகச் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. சித்த விருத்திகள் (எண்ணங்கள்) ஒருவனது மேல் மனத்தின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. இந்தச் சித்த விருத்திகளை ஒடுக்குவதே யோகம் (யோக : சித்த விருத்தி நிரோத;) என்கிறார் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர்.

மனத்தின் இயக்கங்களில் தொண்ணூறு விழுக்காடு பகுதி இங்கேதான் நடத்தி வைக்கப்படுகிறது. வெறும் பத்து விழுக்காடு பகுதி மட்டுமே மேல் மனம் எனப்படும் உணர்வு மனத்தால் நிகழ்த்தப்படுகிறது.

**விசேஷ உணர்வு மனம்**

இது சர்வ வியாபக மனம் (ஹிரண்யகர்ப்பம்), எல்லையற்ற மனம், பிரபஞ்ச மய மனம் என்பன போன்ற பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது.

கார்ல் யூங் என்பவர் சொல்லும் கூட்டு நனவிலி மனம் (Collective unconscious mind) என்பதற்கு இது பொருந்தும். இதையே சிலர் உயர் நனவு மனம் (Super conscious mind) என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

ஸ்ரீ அரவிந்தர் கூறும் அதிமனம் இதுவாக இருக்கலாம். சாங்கிய தத்துவம் 'மஹத்' என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துகிறது. மஹத் என்றால் சர்வ வியாபகமான மனம் எனப் பொருள்படும்.

மூலப் பிரகிருதியிலிருந்து பெறப்படும் முதலாவது கொள்கை இதுதான். இந்த மஹத்தினின்று அஹங்காரம் வெளிப்படுகிறது. ஒவ்வொருவரது தனிப்பட்ட மனமும் சர்வ வியாபகமான மனத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இம்மனம் சர்வ சக்தி வாய்ந்ததாக உள்ளது.

கடோபநிஷம், பொறி, புலன், மனத்தினைத் தர வரிசைப்படி அமைத்துப் பட்டியலிட்டுக் காண்பிக்கிறது.



'புலன்களைவிடத் தன்மாத்திரைகள் எனப்படும் சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் முதலியவை மேலானவை; நுண்ணியவை, பலம் மிகுந்தவை. மனத்தைவிடப் புத்தி மேலானது, புத்தியைவிட ஆத்மா (மஹத் தத்துவமாகிற ஸமஷ்டி புத்தி) மேலானது, அதைவிட அவ்யக்கம் (மூலப்பிரக்கிருதி) மேலானது; அதைவிடப் புருஷன் மேலானவன்; புருஷனுக்கு மேலானது கிடையாது. அதுதான் எல்லை, அதுவே அடையத் தக்கது'

என்கிறது கடோபநிஷம்.

சிலர் அறிவின் நிலைகளை ஏழாகப் பிரிக்கிறார்கள். அவை முறையே, ஆவேசம், மெய்ஞ்ஞானப்புலம்பல், உள் ஆராய்வு, சகஜஞானம், ஆனந்தம், திவ்ய திருஷ்டி, பரமானந்தம் என்பன.

சிலர் அறிவின் மூலாதாரங்களை நான்காகச் சுட்டிக் காட்டுகிறார்கள். அவை முறையே இயற்கை உணர்வு, பகுத்தறிவு, சகஜ ஞானம், பிரஹ்ம ஞானம் என்பன.

இயற்கை உணர்வு, மனிதன், பறவை, விலங்குகள் போன்ற யாவருக்கும் உண்டு. இயற்கை உணர்வான பால் உணர்வு மனிதன், பறவை விலங்குகளுக்கும் உண்டு. பறவைகள் மிக அழகாகக் கூடுகட்டுவது இவ்வுணர்வினால்தான். இஃது இயற்கை உந்துதல்களால் நடைபெறுகிறது.

ஐம்புலன்களால் ஒன்றைப் பார்த்து, சித்தத்தினால் சீர்தூக்கி ஆராய்ந்து பார்ப்பது பகுத்தறிவு. இது மனிதனுக்கு மட்டுமே உண்டு. இதற்கு அடுத்த நிலையில் வருவது சகஜ ஞானம் (உடன் பிறந்த அறிவு).

சகஜஞானம் என்பது மின்னல் போன்று பளிச்சென்று விஷயங்களை அறிந்துகொள்வது. அதாவது உண்மையை எந்தவிதமான சொற்களுமற்று நேராகக் கிரகிக்கும் சக்தி என்பது.

ஒருவன் அதிப் பிரக்ஞையுள்ள மனத்தில் புகுவதால் இஃது உண்டாகிறது. பகுத்தறிவைக் கடந்தது சகஜஞானம்; ஆனால் அது பகுத்தறிவை நிராகரிக்காது. சகஜ ஞானத்திற்கு மேம்பட்டது ஆத்மஞானம். அதுவேதான் மெய்ப்பொருள் என்கிறது இந்திய ஞானம்.

ராஜயோகம் என்னும் யோக தத்துவம் அறிவின் ஏழு படிநிலைகளை ஏழு சக்கரங்களாகப் படிப்படியாக உயர்த்திக் காண்பிக்கிறது. அவை முறையே மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தம், ஆக்ஞா, ஸஹஸ்ராரம் என்பன.

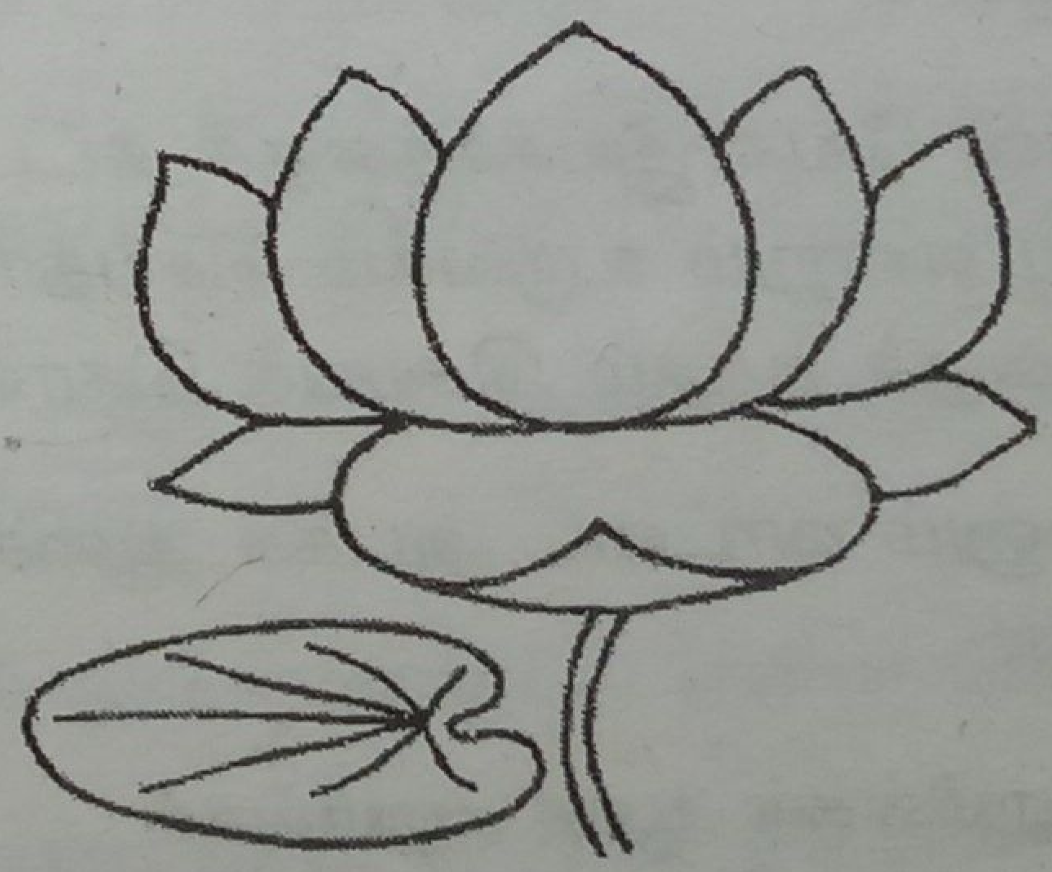
முதல் இரண்டு சக்கரங்கள் மனிதனின் இயற்கை உணர்ச்சியை உணர்தலை அடிப்படையாகக் கொண்டது. மனிதனின் உயிர் உடலில் தங்குவதற்கும் பாதுகாப்பிற்குத் தேவையான இயற்கை உந்தல்களையும் சுட்டிக் காட்டுகிறது மூலாதாரச் சக்கரம்.

இரண்டாவது ஆதாரம் பால் உணர்வு, கோபம், செயல் போன்ற இயற்கை உணர்வை அடிப்படையாகக்



கொண்டு இயங்குகிறது. பால் உணர்வு நல்ல கலை உணர்வாக மாறலாம். முதல் மூன்று ஆதாரங்களைக் கண்டவருக்கு மறுமுறையும் யோகத்தில் நழுவும் வாய்ப்புண்டு. நாலாவது அநாகதத்தை அடைந்தவர் மிகுந்த அன்புமயமானவராய் இருப்பதால் யோகத்திலிருந்து கீழே நழுவுவதில்லை.

இனிவரும் ஆதாரங்கள் அறிவின் உச்ச நிலைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. இதயத்திற்குக் கீழ் உள்ள ஆதார சக்கரங்களைத் தியானப் பொருளாகக் கைக்கொள்ள வேண்டாம் என்கிறார் திரு. ஸ்வாமி (சம்பத்). இந்த ஏழு ஆதாரச் சக்கரங்களும் சூட்சும உடலில் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. நாலாவது ஆதாரத்தில் உள்ளுணர்வும் அதீத திறமைகளும் வாய்ப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.



# 3. சித்த சுத்தம்

சித்த விகாரத்தால் சின்மயனைக் காணாமல்
புத்தி கலங்கிப் புகுந்தேன் பொறிவழியே. — பட்டினத்தார்

இந்தியத் தத்துவங்களில் சித்தம் என்பது உயர் இடத்தில் வைத்துப் பேசப்படுகிறது. ஞானிகளுக்கு வேண்டுவதெல்லாம் சுத்த சித்தமே. அதாவது சித்த விருத்திகள் அடங்கிய தூய்மையான உள்ளமே. மனம் அடங்க வேண்டும் என்பதே அவர்களது குறிக்கோள்.

மனம் சிந்தனையின் வண்ணமாகவே உருமாற்றம் அடையும் என்பது ஞானிகளின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை. அதற்காக அவர்கள் சித்தத்தில் நல்ல, உயர்ந்த பண்புகளை, சிந்தனைகளை இட்டு நிரப்பச் சொன்னார்கள்.

மனத்தின் வேக இயக்கத்தைச் சுட்ட அதை மாடு என்றும் பாம்பு என்றும் உருவகம் செய்தார்கள். அதை அடக்க சித்தத்தைச் சுத்தம் செய்யச் சொன்னார்கள்.

மனமெனும் மாட்டை அடக்க ஆசையை அறுக்கச் சொன்னர்ர்கள்.

ஆசை அறுமின்கள் ஆசை அறுமின்கள்
ஈசனோ டாயினும் ஆசை அறுமின்கள்

என்றார் திருமூலர்.



ஆசையை அறுப்பது என்ன சாதாரண செய்தியா? அதிலும் காம உணர்வு சித்தத்தை எவ்வளவு தொந்தரவு செய்யக்கூடியதாய் உள்ளது என்பதைச் சித்தர் பாடல்களிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அக்காலத்தில் தாந்திரீக மதப் பிரிவினர் காம உணர்வைக் கடவுள் நிலைக்கு உயர்த்த முடியுமா என்று பரிசோதனை செய்து பார்த்தார்கள்.

பெண்ணின் மறை உறுப்பே அவர்கள் வணங்கும் தெய்வமாக ஆயிற்று. இந்த தாந்திரீக முறை கத்திமேல் நடப்பதற்குச் சமமானது. மேற்கத்திய சிந்தனைகளின் தாக்கத்தால் இம்முறை அழிந்து போயிற்று.

மனத்தை எளிதில் தூய்மையாக வைத்திருக்கக் கூடிய சிலவற்றை இனிமேல் பார்ப்போம்.

ஒவ்வொரு ஞான நூலும் தங்களுக்கென்று சில வழிமுறைகளைக் கைக்கொண்டுள்ளது என்பதை அறிவது அவசியமானது. மனத்தில் குற்றம் இல்லாதிருப்பதே ஒழுக்கம் எனப்படுவது; மற்ற எல்லாம் வெறும் ஆரவாரமே என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

சித்த சுத்தமே சரியான ஒழுக்கம் என இங்கு வலியுறுத்துகிறார்.

சித்தம் தூய்மையடைய என்ன செய்ய வேண்டும்?

புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை
வாய்மையால் காணப் படும். — குறள். 298

அகத் தூய்மைக்கு முக்கியமாக அமைவது வாய்மையே. உண்மையே சத்தியம் என்கிறார் வள்ளுவர்.

வாய்மையே சான்றோர்க்கு விளக்கமாக அமைகிறது. வாய்மையின்படி நடப்பவர்கள் எல்லோர் உள்ளத்திலும் உள்ளார்கள். அவர்கள் எல்லோர் உள்ளத்திலும் ஊடுருவக் கூடியவர்கள். ஒருவரைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் அறியக்கூடியவர்கள் சத்தியவான்கள் மட்டுமே.

உண்மை பேசுவது ஒன்றே மற்ற பண்புகளிலும் ஒழுக்கங்களிலும் முதன்மையானது. இதைவிட மேலான எவ்வகையிலும் நல்லதான வேறு ஒரு பொருள் இல்லை என்கிறார் வள்ளுவர்.

தானத்தையும் தவத்தையும் விடச் சிறந்த வாய்மை மன அடக்கத்தைத் தரும். தன் மனம் அறிந்துசொல்லும் பொய்யே அவனை அழித்துவிடும்.

மனத்தூய்மையைக் கடைப்பிடிப்பவனே, உண்மையான அறத்தைக் கடைப்பிடிப்பவன் ஆகிறான். உண்மை இன்பம் என்ன என்றும் அறிகிறான். குறுக்கு வழியில் பெறும் இன்பங்கள் எல்லாம் பொய்யானவை என்று அவனுக்குத் தெரிந்து விடுகிறது. வாலைச்சாமி என்பவர் தமது ஞானக்கும்மியில் கூறும் 'மனப்பூட்டைத் திறப்பது மெய்யாலே' என்பது இந்த மெய் என்னும் சத்தியத்திற்கே பொருந்தும்.

வாய்மையே வெல்லும் என்று தமிழக அரசும் சத்தியமே வெற்றி என்று இந்திய அரசும், சத்தியத்தைத் தாரக மந்திரமாகக் கொண்டுள்ளன. உலகத்தில் உள்ள அத்தனை பிரமாணங்களும் சத்தியம் செய்வதாலேயே ஏற்கப்படுகின்றன. சில இடங்களில் வாயால் பேசப்படும் வாக்குகளே சத்தியங்களாக ஏற்கப்படுகின்றன. வாய்மைக்கு அப்படி ஒரு மதிப்புண்டு.



பிறர்க்கு நன்மை கொடுக்குமெனில் பொய்யும் சொல்லலாம் என்று வள்ளுவர் கூறியிருக்கிறாரே என்று வினவலாம். அவரது அம்மொழி முக்காலமும் உணர்ந்த ஞானிகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். சிலர் சிறு சிறு பொய் கூறினால்தான் உலகத்தில் வாழ முடியும் என்று தங்கள் பிள்ளைகளிடம் கூறி வைக்கிறார்கள். இது அவர்களது மரபிற்கே பொய்யான பரம்பரையினர் என்ற பெயரைக் கொடுத்துவிடும்.

ஒருவரது அதீத அகமே (Super ego) அவரது பிள்ளையின் அதீத அகமாக மாறும் என்பது உளவியல் உண்மை. இது தொடர்ந்தால் மேற்கூறியது சாத்தியமே. எக்காலத்திலும் பொய்யை நியாயப்படுத்துவது பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

அது தீங்கானதாகவே முடியும். சிறு சிறு பொய் சொல்பவர்களை இடித்துரைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே திருவள்ளுவர்,

> ஒழுக்க முடையவர்க்கு ஒல்லாவே தீய
> வழுக்கியும் வாயாற் சொலல். குறள். 139

என்கிறார். நல்லொழுக்கம் மிக்கவர்கள் இது போன்று பேசமாட்டார்கள் என்பது இதனால் தெரிகிறது.

நாம் இந்த வாய்மையை எவ்வாறு தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் திருவள்ளுவர் தமது சிற்றினம் சேராமை என்னும் அதிகாரத்தில் அழகாக விளக்குகிறார்.

உளவியல் நிபுணர் ஒருவரின் மனநோயினை அறிவதற்குப் புறக்காரணியாக அவரது சூழ்நிலையை நுட்பமாக ஆராய்வார். இங்கு அவரது நட்பு, கீழ்மக்கள் தொடர்பு போன்றவை முக்கியமாக ஆராயப்படும்.

இதையே திருவள்ளுவர், ஒருவர் உள்ளத்தில் தூய்மையும், ஒருவரின் செயல் தூய்மையும் அவர் சேர்ந்த மக்களின் தொடர்பால்தான் அமையும் என்கிறார். இதனால் கீழ்மக்கள் தொடர்பால் மனத்தூய்மை கெடும் என்பது தெளிவாகிறது.

இந்தச் சிற்றினம் சேராமை என்கிற அதிகாரத்தில் உள்ள பத்துக் குறட்பாக்களில், குறள் எண் 453லிருந்து 459 வரை உள்ள ஏழு குறட் பாக்களிலும் ‘மனம்’ என்கிற சொல்லே முதல் சொல்லாகத் தொடர்ந்து வந்திருப்பதை நன்கு கவனிக்கவும். எனவே மனநலம் என்பது அவர் சேர்ந்த இனத்தால் அமைவது என்பது தெளிவாகிறது.

அகக்கருவிகளில் ஒன்றான அறிவு அவர்கள் சேர்ந்த இனத்தின் இயல்பிற்குத் தக்கவாறு அமையும் என்கிறது குறள் 452. எனவே மனநலத்தைப் பேணிப் பாதுகாக்கச் சிற்றினம் சேராமை அவசியம் என்றார். நல்லினஞ் சேர்தல் அவசியம் என்பதைக் கீழ்க்கண்ட குமரேச சதகப் பாடலால் அறியலாம்.



சந்தன விருட்சத்தை அண்டிநிற் கின்பல
தருவும்அவ் வாசனைதரும்
தங்கமக மேருவை அடுத்திடும் காக்கையும்
சாயல்பொன் மயமே தரும்

பந்தம்மிகு பாலுடன்வ ளாவியத ணீரெலாம்
பால்போல் நிறங்கொடுக்கும்
படிகமணி கட்குளே நிற்கின்ற வடமுமப்
படியே குணங்கொடுக்கும்

அந்தமிகு மரகதக் கல்லைத் தரித்திடில்
அடுத்ததும் பசுமையாகும்
ஆனபெரி யோர்களொடு சகவாசம் அதுசெயின்
அவர்கள் குணம் வருமென்பர்காண்

மந்தர நெடுங்கிரியின் முன்கடல் கடைந்தஅரி
மருகமெய்ஞ் ஞானமுருகா
மயிலேறி விளையாடு குகனேபுல் வயல்நீடு
மலைமேவு குமரேசனே.

மனத்தூய்மைக்குக் காரணமாய் அமைவது நடுநிலை என்பது, இதுவே விவேகம், பகுத்தறிவு, சமபுத்தி என்று வெவ்வேறு பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. ஸ்ரீகிருஷ்ணர் பகவத்கீதையில் இதைச் சமபுத்தி என்கிறார்.

மெய்ஞ்ஞானிகளின் உட்கருவி எப்போதும் ஞான, விஞ்ஞானம் எனும் சிறப்பறிவுகளால் நிரம்பித் திருப்தியுடன் உள்ளது. அவனிடம் எல்லாப் புலன்களும் அடங்கி ஒடுங்கி உள்ளன. அவன் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு ஆட்படாமல் எல்லாச் சூழலிலும் ஒன்றாகவே உள்ளான். இம்மூன்றையும் சமமாக மதிக்கும் அறிவு பெற்றவன் பொருட்களில் மட்டுமல்லாது உற்றார், உறவினர், நண்பர், பகைவர், மதிப்பவர், மதியாதவர்,

நல்லவர் தீயவர் – இத்தகைய எல்லோரிடத்திலும் சமபுத்தியுடன் பழகுவான். இவனே சமபுத்தி கொண்ட மிகச் சிறந்த மனிதன் (6/8–9) என்கிறார் ஸ்ரீகிருஷ்ணர்.

எட்வர்டு தெபோநோ (Edward De Bono) என்பவர் ‘ஆம்,’ ‘இல்லை’ என்பதற்கு நடுநிலையான ஒரு சொல்லை உலகம் முழுதும் தேடியுள்ளார். அச்சொல் எம்மொழியிலும் அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. எனவே ‘நான் சார்பற்று நடுநிலையில் நிற்கிறேன்’’ என்று கூறுவதற்காக ‘போ’ (Po) என்னும் ஒரு சொல்லை உருவாக்கினார்.

நீங்கள் ஒரு கருத்தைக் கூறுகிறீர்கள், அதற்கு நான் ஆம் அல்லது இல்லை என்ற இரு பதில்களில் ஒன்றை மட்டுமே ஒரு சார்பாகக் கூற முடியும். ஆனால், ‘நான், நீ சொன்னதைக் கேட்டேன், அது சரியாகவும் இருக்கலாம் அல்லது தவறாகவும் இருக்கலாம்; நான் அதைப்பற்றி எந்த முடிவும் எடுக்க விரும்பவில்லை’ என்று ஒரு பதிலைக் கூறுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது நான் ‘போ’ (Po) என்ற ஒரு சொல்லை மட்டும் சொன்னால் போதுமானது. இதுவே நடுநிலையாக ஒரு பிரச்சனையை அணுகும் முறை.

நடுநிலையில் நின்றால்தான் நாம் தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியும், நமது படைப்புத்திறன் மேம்படும். திருவள்ளுவர், கெடு நெஞ்சம் கொண்டவனே நடுநிலை தவறுவான் என்கிறார். நடுநிலையே உயர்ந்தோர்க்கு அழகு என்றும், அதுவே அவரின் மரபைக் காக்கும் என்றும் கூறுகிறார்.



இதை எப்படி அறிவது என்றால், அவர்கள் விட்டுச் சென்ற புகழாலும் பழியாலும் அறியலாம் என்கிறார். கோணல் இல்லாத தூய உள்ளம் நடுநிலையால் அமையும்.

நாம் உண்ணும் உணவினாலும் நம் மனம் தூய்மை பெறும். தூய சாத்வீகம் தரும் உணவே நம் மனத்தைத் தூய்மை செய்யும். ஆயுள், அறிவு, பலம், உடல்நலம், இன்பம், அன்பு ஆகியவற்றை வளர்ப்பது சாத்வீக உணவாகும்.

இது நீர்த்தன்மை கொண்டதாகவும், பசையுள்ளதாகவும், உடலில் நீண்ட நேரம் தங்குபவையாகவும், இயல்பாகவே மனத்திற்குப் பிடித்தமானதாகவும் இருக்கும் என்கிறது பகவத் கீதை ( 17–8 ).

கசப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, மிக்க சூடு, காரம் போன்ற உணவுப் பொருட்கள் மன எழுச்சி உண்டாக்கும் உணவு வகைகள். இது வறண்ட எரிச்சல், துன்பம், கவலை, நோய் போன்றவற்றை உண்டாக்கக் கூடியது என்கிறது அதே பகவத் கீதை.

ஸ்ரீ மகாதேசிகர் எழுதியுள்ள ஆகார நியமம் என்னும் தமிழ்ப்பிரபந்தம் இவ்வகையில் உங்களுக்கு நல்ல பயன் அளிக்கும்.

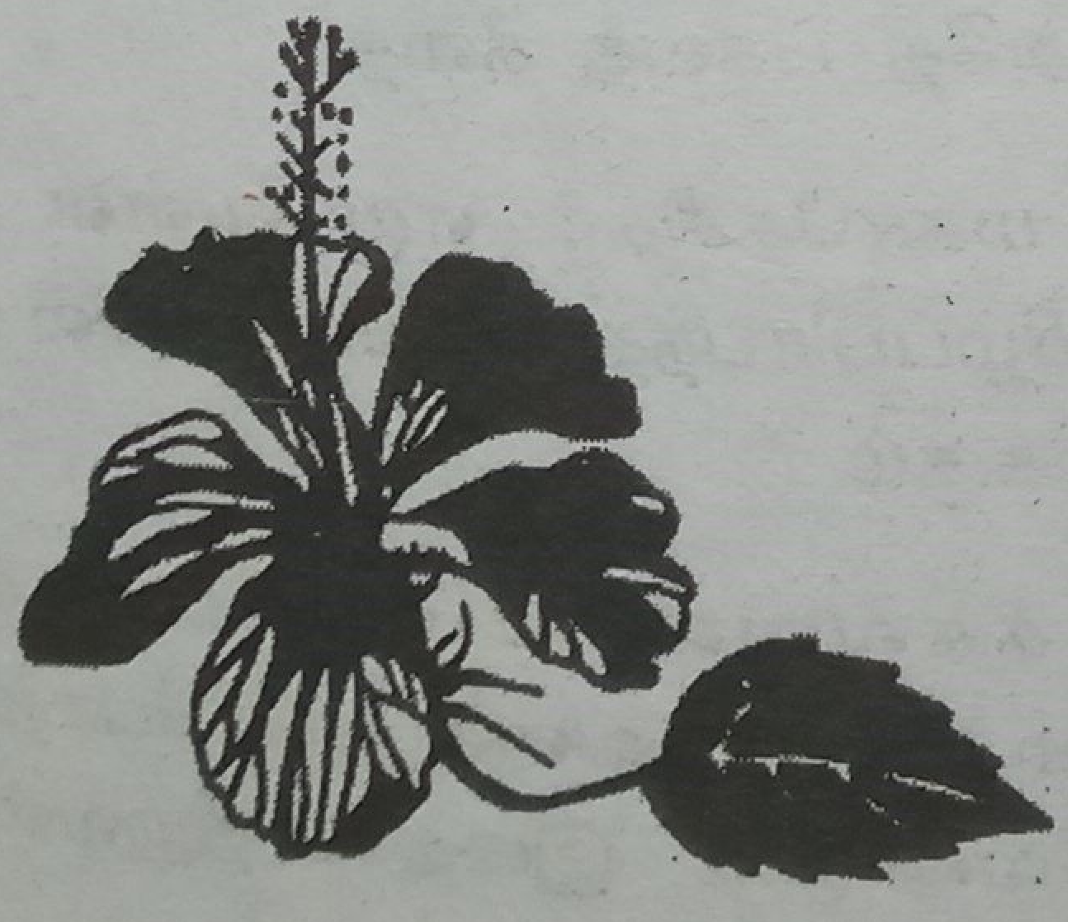
மனக்கவலையைப் போக்கிக் கொள்ள தனக்குவமை இல்லாதவனை நாம் போற்றி அவனை நாம் பின்பற்ற வேண்டும். இதையே திருவள்ளுவர்,

அறனறிந்து மூத்த அறிவுடையார் கேண்மை
திறனறிந்து தேர்ந்து கொளல் குறள். 441

என்கிறார். இவர்கள் மெய்ஞ்ஞானிகளாக இருத்தல் நலம்.

கீதை உரைத்த ஸ்ரீகிருஷ்ணர், யோக சூத்திரம் தந்த ஸ்ரீபதஞ்சலி போன்றவர்களும் திருமூலர், திருவள்ளுவர், ஸ்ரீஆதிசங்கரர், ஸ்ரீராமனுஜர், ஸ்ரீநிகமாந்த மகாதேசிகர் போன்றவர்களும் சிறந்தவர்கள். அவர்கள் உருவாக்கிய நூல்கள் உங்களுக்கு நல்ல வழிகாட்டியாக அமையும். மனம் தெளிவடையும். நீங்கள் பின்பற்றும் சான்றோர் வழியைப் பின்பற்றினால் போதும். மற்றவர் சொல்லும் வழியைப் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளாமல் இருந்தால் நலம்.

பகவத்கீதை சான்றோர் துணை கோடலினால் ஏற்படும் நன்மைக்கு உறுதி தருகிறது. உண்மையை அறியாதவர்களாயினும் சான்றோர் சொற்கேட்டு அதில் பெருநம்பிக்கை வைத்தொழுகி மரணத்தை நிச்சயமாகக் கடக்கிறார்கள் என்கிறது பகவத்கீதை ( 13–25 ).





பகுதி - 2

# மனம் - மேலை நாடுகளில்

# 4. பிராய்டின் நோக்கில் மனம்

ஒருவனது நடவடிக்கைகளை ஆராய்ந்தால் அவனது மனம் என்னவென்று நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். எனவே உளவியல் என்பது ஒருவனது நடத்தையைக் கூர்ந்து கவனிப்பதில் ஆர்வம் கொண்டுள்ளது.

மனம் என்பது அணு நிலையிலிருந்து உண்டாவதாக ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழக அறிஞர் ரோஹர் பென்ரோஸ் கூறுகிறார்.

நரம்பு செல்கள் ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்கப் பட்டுள்ளாதால் அவற்றின் செயல்பாடுகள் படுவேகமாக நடைபெறுகின்றன. ஒன்றிற்கு ஒன்று தனக்கே உரியமுறையில் தூண்டிச் செயல் புரிகின்றன. பல நரம்புகளின் தொகுப்புகளிலிருந்து கிடைக்கும் செய்திகள் ஒன்றன்மீது ஒன்றாகக் கலந்து புதிய அனுபவங்கள் உண்டாகின்றன.

மேற்கண்ட அறிஞரின் எண்ணப்படி மனம் என்பது நியூரான் செல்களிலுள்ள நுண் குழாய்களில்,



குவாண்ட நிலை அளவில் செயல்கள் நடைபெறலாம் என்று தெரிகிறது.

மனிதனின் செயல்பாட்டைக் கொண்டு மனித மனத்தை

நனவு மனம் (Conscious mind),
நனவடி மனம் (Sub -conscious mind),
நனவிலி மனம் (Unconscious mind)

என மூன்றாகப் பிரிக்கலாம்.

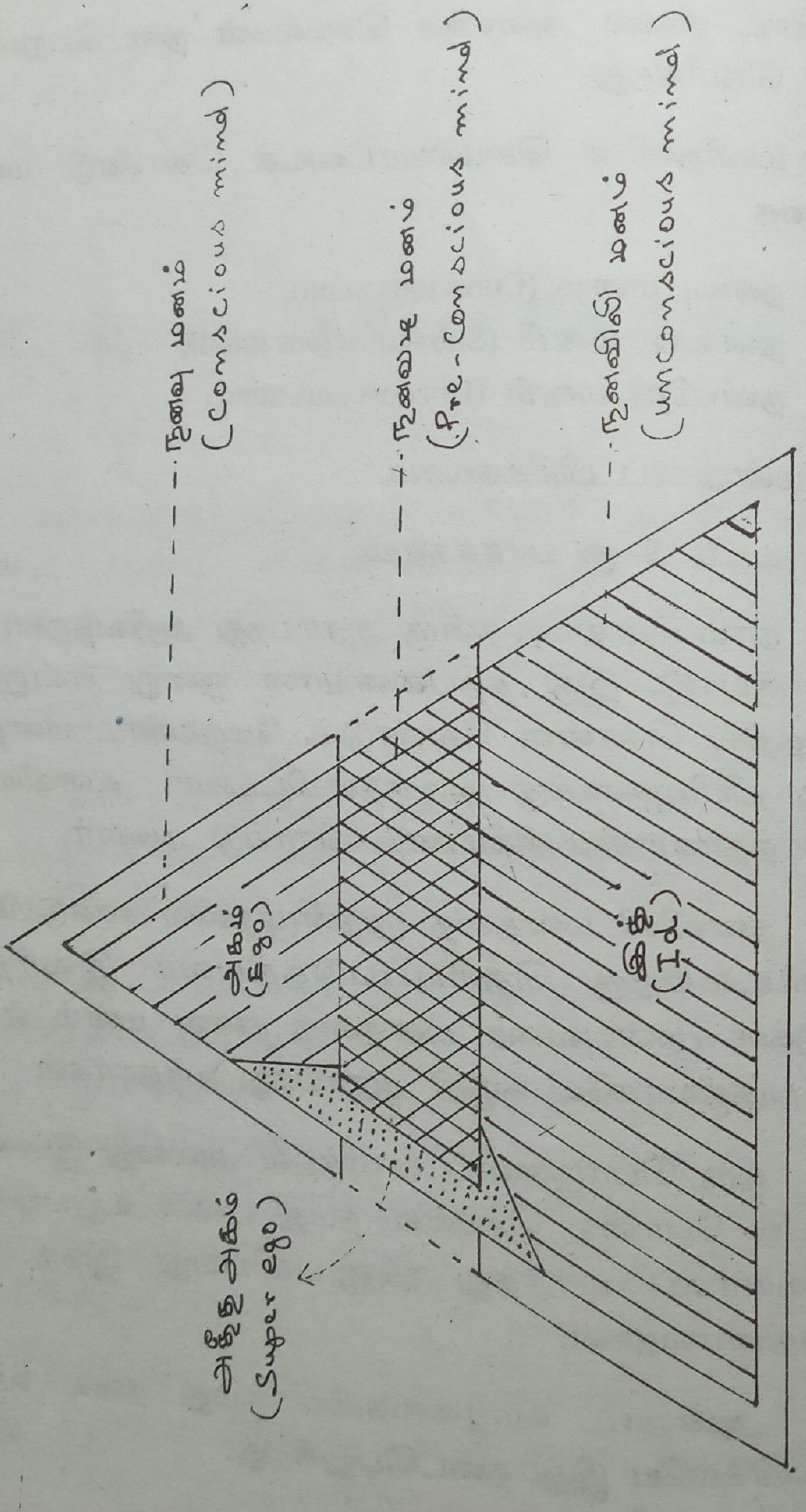
படம் 2—ஐ பார்க்கவும்.

நாம் மனத்தை நன்கு ஆராய்ந்து அறிவதற்காகவே இப்பாகுபாடு, இது கற்பனையான ஒன்று என்று நம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மேற்கண்ட மனத்தின் மூன்று பிரிவுகளுக்கு அடித்தளமிட்டவர், உளவியலின் மூலகர்த்தாவாகிய சிக்மண்ட் பிராய்டு ஆவார்.

நனவிலி மனத்தை முதன்முதலில் கண்டுபிடித்து வெளிஉலகிற்கு தெரியப்படுத்தியவர் இவர்தான். இவருக்கு முன்புவரை மனத்தை நனவு மனம் என்கிற ஒரே பகுதியாகவே கருதி ஆராய்ந்து வந்தார்கள்.

ஒரு பொருளைப் பார்த்தல் அல்லது இசையைக் கேட்டல் போன்ற செயலை நமது புலன் உறுப்புகளால் நேரடியாகப் பார்த்து அனுபவிப்பது இந்த நனவு மனத்தினால்தான்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் நமது நல்ல விழிப்பு நிலையிலேயே இது நடைபெறுகிறது.




படம் - 2 பிராய்டின் கருத்துப்படி மனம்



நேற்று என்ன சாப்பிட்டோம், நாம் பிறந்த ஆண்டு, திருமண ஆண்டு போன்றவற்றிற்கு, நினைவுபடுத்திப் பதில் சொல்வது இந்த நனவடி மனத்தின் வேலை. நமது பலவிதமான சிந்தனைகளும், அனுமானங்களும் (யூகங்கள்), உள்ளுணர்வும் இங்கிருந்துதான் வேலை செய்கின்றன.

நமது சாதாரண விழிப்பு நிலைக்கு அகப்படாமல், நனவு நிலைக்கு அப்பாற்பட்டுச் செயல்களையும் உணர்வுகளையும் கொண்டு இயங்குவது இந்த நனவிலி மனமே. மனித மனத்தை ஆழ்கடலில் மிதக்கும் பனிக்குன்று என்று கற்பனை செய்தால், கடலின் மேல்பகுதியில் தெரியும் பாகம் நனவு மனம்.

கடலின் அடியில் உள்ள பெரும்பான்மையான பாகம் நனவிலி மனமாகும்.

நமது மன இயக்கத்தின் தொண்ணூறு விழுக்காடு மேல்பகுதியான நனவு மனத்தால் பயன்படுத்தாமலேயே விடப்படுகிறது. நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்துவதோ வெறும் பத்து விழுக்காடு மட்டுமே.

பிராய்டிற்கு நாளடைவில்தான் நனவிலி மனம் என்று ஒன்று இருப்பது தெரியவந்தது.

பிராய்டு தடையிலா தொடர்முறையில் (Free Association Method) மனிதர்களை ஆராய்ந்து வந்தார்.

ஒரு நாள் ஓர் இளைஞனை இம்முறையில் வைத்து ஆராயும்போதுதான் மனத்தில் நனவிலிப் பகுதி ஒன்று உண்டு என்று அவர் கண்டுபிடித்தார்.

அவர் இம்முறையில் வைத்து அந்த இளைஞனை ஆராயும்போது, அவன் எந்த மறுசிந்தனையும் இல்லாமல் வாயில் வந்ததை உடனே வெளிப்படையாகப் பேசவேண்டும் என்று முன்னரே கேட்டுக்கொள்ளப் பட்டது.

இளைஞன் எந்த இடையூறும் இன்றி உடலை தளர்த்திவிட்ட நிலையில் இளைப்பாறுவது போன்று சாய்வுப் படுக்கையில் படுத்திருந்தான். அவனிடம் தூண்டும் சொற்கள் கொடுக்கப்பட்டவுடன் அவன் கடகட வெனப் பேச ஆரம்பித்துவிட்டான். அவனது பேச்சு எவ்விதத் தடையும் இன்றிக் குறித்துக் கொள்ளப்பட்டது.

அவன் கூறிய நிகழ்ச்சி இதுதான்:

அவனுக்கு இரண்டு வயது இருக்கும்போது, அவன் தன் தாயின் அருகில் படுத்திருந்தான். ஒரு பாம்பு மேலிருந்து அவன் மீது பொத்தென்று விழுந்தது. இதனைக் கவனித்த அவன் தாய் பயங்கரமாக அலறிவிட்டாள். குழந்தையும் இதைக் கேட்டுப் பயந்து பயங்கரமாகக் கூச்சலிட்டது. ஆனால் பாம்பு இச்சந்தடியில் எங்கோ பயந்தோடிவிட்டது.

இந்நிகழ்ச்சி இளைஞனின் நினைவில் இல்லவே இல்லை. ஆனால் இந்தத் தடையிலாத் தொடர் முறையில் மட்டுமே அவன் இச்செய்தியை வெளியிட்டான். இந்நிகழ்ச்சியால் பிராய்டிற்கு, மனத்திற்கு நனவிலிப் பகுதி ஒன்று உண்டு என்று உறுதிபட்டது.

புகழ்பெற்ற மனநல மருத்துவரான ஷார்க்கோ என்பவரிடம் ப்ராய்டு ஓர் ஆண்டுக்காலம் சேவை செய்தார்.



அப்போது ஷார்க்கோ, பிராய்டிடம், 'மனக்கோளாறு நரம்புக்கோளாறு போன்ற மனநோய்கள் தோன்றுவதற்குப் பாலியல் தொடர்பான சிக்கல்களே காரணமாய் இருக்கலாம் என்றார்.

இக்கருத்து பிராய்டின் எண்ணத்தைக் கிளற ஆரம்பித்தது. பிராய்டு தமது தடையிலாத் தொடர் முறையினால் மனநோயாளிகளை ஆராய்ந்தார். இந்த ஆராய்ச்சியினால் மனப்பிரமை நோயிற்கான (Hysteria) காரணம் பாலியல் தொடர்பான சிக்கலே எனக் கண்டுபிடித்தார்.

பால் (Sex) உணர்வு தொடர்பான வாழ்க்கையில் திருப்தி அடைந்தவர்களுக்கு இந்நோய் வாராது இருப்பதைக் கண்டறிந்தார். இதுவே பிராய்டிஸம் தோன்றக் காரணமாய் அமைந்தது.

பிராய்டுக்கு முன்னால் இருந்தவர்கள் மனப்பிரேமைக்குப் ப்ால் உந்தல் காரணமாய் இருக்கலாம் என்று சந்தேகப்பட்டார்கள். ஆனால் இதனை முழுமையாக ஆராய்ந்து மனப்பிரேமைக்குப் பாலுந்தலே காரணம் என முதன் முதலில் தம் கருத்தை வெளியிட்டவர் பிராய்டே ஆவார்.

மன இயக்கங்களில் பத்து விழுக்காடே நமது நனவுப் பகுதிக்கு வருகின்றது. தொண்ணூறு விழுக்காடு இயக்கங்கள் இந்த நனவிலி மனப்பகுதியிலேயே நிகழ்கின்றன. எனவே நமது மனவாழ்க்கையில் குறைந்தது தொண்ணூறு விழுக்காடு இயக்கங்கள் நனவிலி மனமயமாகவே இருக்கின்றன.

நனவிலி மனப்பகுதியில் இருந்து இயக்கும் சக்திகள் உந்தல்கள் (Drives) எனப்படும் இயற்கைச் சக்திகளே.

இளம்வயதில் அடக்கி ஒடுக்கப்பட்ட உணர்வுகளும், உந்தல்களும், முக்கியமாகக் காம உணர்வும் நனவிலிப் பகுதியில் இருந்து ஆதிக்கம் செய்வதாகப் பிராய்டு கருதுகிறார்.

இயற்கைச் சக்தியாகிய உந்தல்களே இயல்பூக்கங்களாக (Instincts) மலர்கின்றன. இவையே பிறவிச் சக்திகள். இச்சக்திகள் பொறி புலன்களால் உணர்ந்து அறிந்து கற்பதனால் உண்டாகும் செயல்பாடுகள் அல்ல. இவை கல்லாமலே பிறவியில் அமைவது. இவையே பிறவி வேகங்கள். தூக்கணங்குருவி சுயமாகக் கூடு கட்டுவது இவ்வகையான இயல்பூக்கத்தினால்தான்.

மெக்கேல் எனும் அறிஞர் உணவு தேடூக்கம், கூடிவாழூக்கம், இடம் பெயரூக்கம், கலவியூக்கம் எனச் சுமார் பதினான்கு இயல்பூக்கங்களைப் பட்டியலிட்டுள்ளார். உயிரி உடலில் தங்குவதற்கும் உடலைப் பாதுகாப்பதற்கும் தன் இனத்தைப் பெருக்குவதற்கும் இந்த வகையான இயல்பூக்கங்கள் மிக மிக அவசியமாகும். இவை அனைத்தும் உடலுக்கு ஆதாரமான சக்திகள்.

இந்த இயற்கை உணர்வுகள் நம் மனத்தை எவ்வளவு தூரம் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்.



பசி, தாகம், தூக்கம், பால்உணர்வு, தாய்மை உணர்வு, வலி, பயம், கோபம் போன்ற மனவேகங்கள் உடல் நலமுடனும் சமநிலையுடனும் இருக்க உதவும் இயற்கை உணர்வுகள்.

இயக்கம் (Activity),
ஆர்வம் (Curiosity),
கையால் செய்து பார்க்க ஆர்வம் (Manipulative Drive),
பாச உந்தல் (Affectional Drive)

என்பன பொதுவான மனவேக உணர்வுகள். இவை எல்லாம் நமது மன ஆராய்ச்சிக்குத் தக்கன. சிலவற்றை மட்டும் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்.

**பசி உணர்வு**

பசி என்றவுடன் அது ஏதோ இரைப்பையின் தூண்டுதலினால் ஏற்படுவதாக நினைப்பது தவறானது. விலங்குகளிடமிருந்து இரைப்பையை நீக்கி ஆராய்ந்தபோது அப்போதும் அவற்றுக்குப் பசி ஏற்பட்டது. எனவே பசி ஏற்படுவது மூளையில் உள்ள ஹப்போ தாலமஸின் தூண்டுதலினால் ஏற்படுவது என்பது தெளிவானது. கல்லீரலில் ஏற்படும் சில உயிர் வேதி மாற்றத்தினால்தான் பசி உண்டாகிறது.

**மூச்சு**

நாம் உயிர் வாழக் காற்று அவசியம். சுவாசித்தால் மட்டுமே நாம் உயிர் வாழமுடியும். மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் அதிகம் தேவை. ஆக்ஸிஜன் தடைப்பட்டால் மூளையும்

நரம்புகளும் பாதிக்கப்படும். சுவாசம், மனம், உடல் இரண்டையும் இணைக்கும் உணர்வுத் தூணாக இயங்குகிறது.

**தாகம்**

நா வறண்டதனால்தான் தாக உணர்வு ஏற்படுகிறது என்பது தவறானது. நீரைச் சமநிலையில் வைக்கும் ஹார்மோன் (antidiuretic hormone ADH) தான் உடலின் நீர்த்தேவையைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்கிறது. இதுவே உடலில் நீர்த்தேவையைக் கண்காணிக்கிறது.

நாம் நீர் குடிப்பதனால் உடலில் உள்ள செல்களில் சரியான அளவில் நீர் சேர்ந்தவுடன் இரத்தம் தனது பழைய இலகுத் தன்மையை அடைகிறது.

**பாலுணர்வு**

பசி தாகம் என்பது போல் இல்லாமல் இதுவும் உடலியல் தொடர்பான உந்தல். ஒருவனுக்கு உயிர்வாழ இது அவசியமாக இல்லாவிட்டாலும் உயிரினங்கள் அனைத்திற்கும் இது மிகவும் முக்கியமானது. பாலியல் தொடர்பான நடத்தையை நிர்ணயம் செய்வது ஒருவனின் பால்தொடர்பான ஹார்மோன்களும், அவன் கற்றுக்கொண்ட பழக்க வழக்கங்களுமே ஆகும்.

ஹைபோதாபமஸின் முன்பகுதி பாலுணர்வைத் தூண்டிவிடும் இடமாகத் தெரிகிறது. குமரப் பருவத்தில் சுரக்கும் ஆண் பெண் ஹார்மோன்கள் ஆண் பெண் வேறுபாட்டை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகின்றன.



குமரப் பருவத்தில்தான் ஒருவனுக்கு பாலுணர்ச்சி உச்சநிலையை அடைகிறது. இந்தப் பாலுணர்வு ஹார்மோன்கள் பாலியல் நடத்தைகளுக்கு முக்கிய காரணமாக இருந்தாலும், ஒருவனுக்கு உண்டாகும் ஆண்மைக் குறைபாட்டிற்கும், இந்த ஹார்மோன்களிடம் தொடர்பு இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

சிம்பன்சி குரங்குகளுக்கு குறைவான அளவே இந்த பாலுணர்வு ஹார்மோன் கொடுத்தபோது மிகுந்த பாலுணர்வு பரவச நிலையை அடைந்தன. இந்த ஹார்மோன்கள் பால் தொடர்பான உடல் மாற்றத்திற்கும் பாலுணர்ச்சி அடைவதற்கும் முக்கிய காரணமாய் அமைகின்றன.

உயர் வரிசையில் உள்ள மிருகங்களுக்கு இந்த ஹார்மோன்கள் குறைந்த அளவே பால்தொடர்பு நடத்தையைக் கொடுக்கின்றன.

தாழ்ந்த வரிசையில் உள்ள மிருகங்களுக்கு இந்த ஹார்மோன்கள் அதிக அளவு பாலுணர்வு வேகத்தைக் கொடுக்கின்றன.

மனிதன் போன்ற உயர் விலங்கினங்களுக்கு இந்த ஹார்மோன்களின் ஆதிக்கத்தைவிடச் சமூகக் கட்டுப்பாடுகளே முக்கிய ஆதிக்கத்தை வகிக்கின்றன.

இயல்பூக்கங்களை அடக்கி ஒழிப்பது என்பது முடியாத காரியம். ஆனால் அதை விருப்பத்திற்கேற்ப மாற்றிவிடலாம். இதற்கு மடைமாற்றம் (Sublimation) என்று பெயர். காதல் வாழ்க்கையில் தோல்வியுற்றவர்கள்

இலக்கியம், ஓவியம், இசை, விஞ்ஞானம், மதம் முதலிய துறைகளில் சிறந்தோங்கி இருப்பதை இங்கு நினைவு கூரலாம்.

பிராய்டின் கருத்துப்படி இயல்பூக்கங்களை இரண்டு தொகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று, உயிர்நிலை பெற்றிருப்பதற்கு உதவும் இயல்பூக்கம் (Eros) என்பது.

மற்றது, உயிர் நீங்கிச் சாவதற்கு உதவியாக இருக்கும் இயல்பூக்கம் (Thanatos) என்பது. உணவு தேடூக்கம், கலவியூக்கம் போன்றவை உயிர் நிலைபெற்றிருப்பதற்கு உதவும் இயல்பூக்கங்கள்.

பாலுந்தல் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இயங்குவதாகப் பிராய்டு விளக்குகிறார். ஆனால் பாலுணர்வு தோன்றுவது குமரப் பருவத்திலிருந்தான் என்பது எல்லோரது பொதுவான கருத்து.

உளநோய்க்குக் காரணம் இளம்வயதில் அமுக்கப்பட்ட ஆசைகளும் உணர்ச்சிகளும், உந்தல்களும் சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத உணர்ச்சிகளுமே அடிப்படைக் காரணம் என்கிறார் பிராய்டு. அதிலும் குறிப்பாக, குற்றப்படுத்தப்படும் பால் உந்தலே (Sex drive) முழுமுதற் காரணம் எனச் சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

ஹிஸ்டீரியா எனும் உளநோயில் விழுந்த பலபேரை ஆராய்ந்ததில் அதில் பலபேர் இளம் வயதில் அவர்களது காம உணர்வு தடுக்கப்பட்டதைச் சுட்டிக் காட்டி விளக்குகிறார்.



பிராய்டு மனத்தை, நனவுமனம், நனவடி மனம் (Pre-conscious mind) நனவிலி மனம் என்று பிரித்து ஆராய்ந்தார் என்பதை நாம் ஏற்கெனவே கண்டோம்.

நனவு மன ஓட்டத்தினால் நாம் பொருட்களைக் கண்டு காரியம் செய்கிறோம். நாம் நினைத்துப் பார்த்து செயல்படுவது நனவடி மனத்தினால்தான்.

இயற்கை உணர்வுகள் (instincts) ஆசைகள், கனவுகள், அனுபவங்கள் எல்லாம் நனவிலி மனப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. நமது மன இயக்கத்தின் தொண்ணூறு விழுக்காடுகள் இங்கிருந்துதான் வருகின்றன.

பொதுவாக சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத உணர்ச்சிகளும், காம இச்சைகளுமே ஒருவனது நனவிலி மனத்தில் அழுந்திக் கிடப்பதாக அறிஞர் பிராய்டு கூறுகிறார்.

பிற்காலத்தில் பிராய்டு மேற்கண்ட பிரிவுகளாக மனத்தை ஆராய்வதை விடுத்து இத் (Id), அகம் (Ego), அதீத அகம் (Super Ego) என்கிற மனப்பிரிவுகளை ஏற்படுத்தி வற் புறுத்தினார்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஒருவனது பிற்கால வாழ்க்கை அமைப்பு உருவாகிவிடுவதாகப் பிராய்டு கூறுகிறார். ஒருவனது மன ஆளுமை அமைப்பு கீழ்க்கண்டவாறு விரிந்துள்ளதாகப் பிராய்டு விளக்குகிறார்.

**1. இத்** (Id)

**இன்ப நாட்டக் கோட்பாடு** (Pleasure Principle)

இத் என்பது நனவிலி மனப் பகுதியைச் சார்ந்தது. இது மனிதனின் இயற்கை உணர்வுகளையும் வேகங்களையும் கிளர்ச்சிகளையும் கொண்டு இயங்குவது. அதிலும் குறிப்பாகப் பாலுணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்குவது, எதிலும் இன்பநாட்டமே இங்கு ஆட்சிபுரிகிறது.

இது அடிப்படையான விலங்குணர்ச்சிதான். எதையும் தனதாகவும், தன்மகிழ்ச்சியே முக்கியமென நினைப்பதும் இந்த **இத்** என்னும் மனப்பகுதிதான்.

குழந்தைப் பருவம் முழுவதும் **இத்தின்** ஆதிக்கத்தினால் நடைபெறுகிறது. குழந்தைக்குத் தனது இன்பமே முக்கியமானது.

**இத்திற்கு** நியாய அநியாயம் தெரியாது. இங்கு இயல்பான இயற்கை உந்தல்களே படுவேகமாக வேலை செய்கின்றன. பாலுணர்ச்சியே வாழ்க்கையின் போக்கை மாற்றி அமைக்கின்றது என்று முன்னரே கண்டோம்.

இந்தப் பால் உந்தலுக்குப் பிராய்டு லிபிடோ (Libido) என்று பெயரிட்டார். இந்தப் பாலுந்தல் என்னும் சக்தியானது வாழ்க்கையின் போக்கை நிறுவுவதில் பெரியதோர் முக்கிய பங்கு கொள்கின்றது என்பதை அனைத்து உளவியல் நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.



**2. அகம்** (Ego)

**யதார்த்தக் கோட்பாடு** (Reality Principle)

இந்த அகம் என்னும் ஈகோ வெளிமனப் பகுதியாகிய நனவு மனப் பகுதியைச் சேர்ந்தது. அகத்தின் அடிப்பகுதி நனவிலி பகுதியான இத்துடன் ஒட்டி உள்ளது. புலக்காட்சி புலன் உணர்வுகளின் அகத்தில் வேலை செய்கிறது.

வெளி உலகச் சூழலில் உள்ளவற்றை நன்கு கண்டு அனுசரித்துத் தனது ஆளுமைக்குப் பங்கம் ஏற்படாத முறையில் தனது நிலையை மாற்றி அமைப்பது இங்கு நடைபெறுகிறது.

சமூகக் கோட்பாடுகளை ஏற்றுச் சமூகத்தை ஒட்டி வாழ முயற்சி செய்வது இந்த அகமே. இது நன்னெறியைப் பின்பற்ற முயல்கிறது. அகத்தில் அடக்கப்பட்ட இச்சைகள் இத் எனும் மறைப் பகுதிக்குள் சென்று நிலை கொள்கிறது. உணர்ச்சிகள் தூய்மை யடைந்து சமூகத்திற்கு ஏற்றவாறு மாறுபடுவதும் இந்த அகம் எனும் பகுதியில்தான் நடைபெறுகிறது.

இதுவே உயர்மடை மாற்றம் (Sublimation) எனப்படுகிறது. **இத்** என்பதிலிருந்து கூத்தாடும் விலங்குணர்ச்சியைச் சமூகத்திற்கு ஏற்றவாறு மாற்றவேண்டும். அதேபோலச் சமூகம் விதிக்கும் நன்னெறியைக் கொண்டுள்ள அதீத அகத்தின் (Super ego) கட்டளையையும் கவனிக்க வேண்டியது இந்த அகத்தின் வேலை. அகம் இரு பக்கங்களிலிருந்தும் வரும் சோதனைகளைச் சந்திக்க வேண்டியதாகியது.

### 3. அதீத அகம் (Super Ego)

#### நீதிக் கொள்கை (Moral Principle)

அதீத அகம் எனப்படும் இது அகத்திலிருந்து தோன்றியது. இது பெரும்பாலும் நனவிலி நிலையிலிருந்து செயல்படுகிறது. இது பெரும் நீதிநெறி கொள்கைகளைக் கைக்கொண்டது. இதையே நாம் மனசாட்சி என்கிறோம்.

அதீத அகம் பண்பாடு கலாச்சாரத்தால் வடிவமைக்கப்படுகிறது. **இத்**-திற்குத் தனது இன்பநாட்டமே முக்கியம். அதற்கு நீதி நெறிகளைப் பற்றியெல்லாம் கவலையில்லை. அது மனிதனுக்கு உள்ளேயிருக்கும் மிருகம் என்றால், அதீத அகம் மனிதனுக்கு உள்ளேயிருக்கும் தெய்வம் எனலாம்.

**இத்** என்பதின் தூண்டுதலுக்கும், அதீத அகத்தின் குற்றச்சாட்டுகளுக்கும் இடையில் அகம் தன்னைக் காத்துக் கொள்ள முயல்கிறது. அகம், அதீத அகத்தின் நன்னெறியை ஏற்க மறுக்கும்போது ஒருவனுக்கு மனக்கோளாறு ஏற்படக் காரணமாகிறது. மனசாட்சி என்னும் அதீத அகத்தின் அழுத்தத்தால் சிலர் தற்கொலை செய்து கொள்வதுண்டு.

அகத்தின் அடிப்பாகம் **இத்** என்பதில் எங்கோ தொட்டுக் கொண்டுள்ளது. அதீத அகம் மூன்று மனப்பிரிவுகளைக் கடந்து அகத்திற்கும் **இத்**-திற்கும் இடையில் உள்ளது. நனவடிமனம் அகத்திற்கும் இத்திற்கும் இடையில் எங்கோ இருக்கிறது.



அகத்திலிருந்து அதீத அகம் தோன்றுவதைப் பற்றிப் பிராய்டு கூறிய விளக்கமே அவர் மீது பெரும் புயல் வீசக் காரணமாய் அமைந்தது. குழந்தைகள் வாழ்வு தொடங்கும்போது, குழந்தைகள் பொதுவாக, இன்பத்தையே நாடும் மனப்பாங்கு கொண்டவராகவே இருப்பர். ஆண் குழந்தைக்குத் தாய் மீது பற்று இருக்கும்.

பெண் குழந்தைக்குத் தந்தை மீது பற்று இருக்கும். ஆண் குழந்தை தாயின் முழு அன்பையும் பெற முயற்சி செய்யும். நடுவில் உள்ள தந்தையை வெறுத்து ஒதுக்கித் தந்தை மீது பகைமை கொள்ளும். தந்தையின் இடத்தைக் கைப்பற்ற தந்தையைப் போல் நடக்கவும் முயலும். கைக்கூடாமல் போனால் தந்தை மீது வெறுப்புக் கொண்டு அவனை ஒழித்துக் கட்டவும் முயல்வதாக பிராய்டு விளக்குகிறார்.

இம்மாதிரியான மனச்சிக்கலுக்கு ஈடிப்பஸ் சிக்கல் (Oedipus Complex) என்று பெயரிட்டார்.

பெயர்க்காரணக் கதை இதுதான்: ஈடிப்பஸ் என மன்னன் ஒருவன் இருந்தான். இவள்தான் தன் தாய் என்று தெரியாது தாயைக் காதலித்தான் ஈடிப்பஸ். தன் தந்தையையே போட்டியாளன் என்று கருதிய ஈடிப்பஸ், தந்தையைக் கொன்று தாயை மணந்தான். பின்னாளில் உண்மையை அறிந்து கண்களைக் குருடாக்கிக் கொண்டு காட்டில் சென்று மறைந்தான். ஈடிப்பஸ்.

தாயின் முழு அன்பைப் பெற, தந்தையை ஒழித்துக் கட்ட வேண்டும் என்ற **இத்**-தின் அவா இங்குச் சுட்டப்படுகிறது. இவ்வாறு செய்வது சமூகத்தில் ஒழுக்க

அன்று என்று அதீத அகம் இடித்துரைப்பதால் ஈடிப்பஸ் கண்களைக் குருடாக்கிக் கொண்டு காட்டில் சென்று மறைந்தான் — என்று அதீத அகத்தின் வலிமை சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது. இதுவே ஈடிப்பஸ் சிக்கலின் அடிப்படைச் செய்தி.

அதீத அகம் கட்டளை யிடும்போது அகம் தனது ஆசைகளை அடக்கிக்கொண்டு பணிந்து போகிறது. அதீத அகம் ஒரு செயலைப் பாராட்டும்போது அகம் பெருமை கொண்டு உயர்வடைகிறது.

அதீத அகம் ஏதாவது தீய செயலுக்கு அகத்திற்குத் தண்டனை யளிக்கும்போது அகம் நாணமடைந்து தாழ்மையடைகிறது.

இப்படி அதீத அகத்தால் கண்டிக்கப்பட்ட உணர்வுகள் நனவிலி மனத்தில் புதைக்கப்படுகின்றன. இந்த இழிந்த இயற்கை உணர்வுக்கும் அதீத அகத்திற்கும் ஏற்படும் போராட்டமே மனக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகிறது.

புதைக்கப்பட்ட உணர்வுகள் நேராக வெளிவராதபோது கனவுகள் வாயிலாக வெளிப்படும்.

பெற்றோர்களின் கட்டளைப்படியே குழந்தைகளின் அதீத அகம் வடிவமைக்கப்படுகிறது. பெற்றோர்களின் நடத்தையால் அதீத அகம் அமைக்கப்படுவதில்லை. பெற்றோர்களின் கட்டளையே குழந்தையின் அதீத அக வளர்ச்சிக்கு முக்கியம். அடுத்து ஆசிரியர், சமயச் சான்றோர். நாட்டின் தலைவர்கள்



ஆகியோர் அதீத அக வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறார்கள். அதீத அகம் ஒரு சமூகத்தின் பண்பாடு கலாச்சாரங்களைப் பாதுகாக்கும் ஒரு காவலாளியாகும்.

அதீத அகம் சில நேரங்களில் இத்¯தின் விலங்குணர்ச்சிக்கு அடிமையாவது உண்டு. ஒரு நாட்டின் கட்டுக்கோப்பான ராணுவம் எதிரி நாட்டைப் பிடிக்கும்போது அந்நாட்டின் பெண்களைக் கற்பழித்து நாசம் செய்கிறார்கள்.

கட்டுக்கோப்பாக இருந்த ராணுவவீரனின் அதீத அகம் இத்¯திடம் மயங்கித் தனது காம இச்சை தவறானது என்பதை நம்ப மறுத்து அதுவே ஒழுக்கம் என ஏற்கிறது. எனவேதான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் தமது பகவத் கீதையில் புத்தியோகம் என்ற நடுநிலையைக் கடைப்பிடிக்கச் சொல்கிறார். அதாவது உள்ளத்தில் சமநிலையடைவது மிகப் பெரிய யோகம் என்கிறார். **(18–57)**.

சிலர் மனசாட்சிக்குப் பயந்து அவமானம் தாங்காமல் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். இந்நிலையில் அதீத அகம் இத்¯துக்கு உடந்தையாக இருந்து சாவு இயல்பூக்கத் தொகுதிக்கு உதவியாக வேலை செய்துள்ளது என்பதை அறியலாம்.

## ஆளுமை வளர்ச்சி

ஆளுமை (Personality) என்பது ஒருவனுடைய மனத்தின் தன்மைகளை மட்டுமல்லாது அவனது தோற்றம் பேச்சு, நடத்தை, பண்பு என்கிற எல்லாவற்றையும் சுட்டும் முழுத்தன்மையைக் குறிக்கும். ஆளுமை என்பது ஆள் +

தன்மை என்பது. பாரம்பரியம், சூழ்நிலை, அனுபவங்கள், கல்வி, மனப் போராட்டங்கள் போன்றவை ஆளுமை அமைவதைத் தீர்மானிக்கின்றன.

முதல் இருபது ஆண்டுகளில் ஒருவனது ஆளுமை மாறுபட்டுக்கொண்டே வரலாம். ஆனால் அதற்குமேல் அது பெரும்பாலும் மாறுபாடு அடைவதில்லை.

ஆளுமைக் கோட்பாட்டை வைத்தே பிராய்டு தமது உளப்பகுப்பாய்வு கொள்கையை நிறுவுகிறார். ஆளுமை எவ்வாறு அமைகிறதோ அவ்வாறே அவனது உயர்வும், தாழ்வும், வெற்றியும் தோல்வியும் அமைவதாகப் பிராய்டு கருதுகிறார்.

ஒருவனுடைய இத் என்ற மனப்பகுதியில் உண்டாகும் வேகங்கள் சமூகச் சூழ்நிலையில் உள்ள சட்ட திட்டங்களிடம் மோதுகின்றன. அப்போது ஒருவனின் ஆளுமை மாறி மாறி அமைகிறது. இத்—தில் உள்ள பால் உந்தலே ஒருவனின் ஆளுமை வளர்ச்சியைத் தீர்மானிக்கும் அடிப்படை சக்தி என்கிறார் பிராய்டு.

1905ஆம் ஆண்டு வாக்கில் பிராய்டு உள பால்வளர்ச்சி (Psychosexual development) என்ற தனிமனித பால்வளர்ச்சியின்படி நிலைகளை விளக்கித் தமது கொள்கையை வெளியிட்டார். இந்த மனவளர்ச்சிப் பருவங்கள் ஐந்து நிலைகளைக் கொண்டது.

**வாய் இன்பப் பருவம்** (oral stage)

இப்பருவம் குழந்தையின் முதல் ஆண்டு வளர்ச்சியைக் குறிக்கும். குழந்தை, தாயின் பாலை



உறிஞ்சிக் குடிக்க ஆசைப்படும். இங்கு வாய், நாக்கு, உதடுகள் முக்கிய இடங்களாக அமைகின்றன. லிபிடோ என்னும் பால் உணர்ச்சி சக்தி வாய்ப்பகுதியில் அமைகிறது. குழந்தை தாயின் முலைப்பகுதியைத் தனது உடலின் ஒரு பகுதியாகவே நினைக்கிறது. உலகம் தன்னிலிருந்து வேறுபட்டது என்று குழந்தைக்கு நினைக்கத் தெரியாது.

இப்பருவத்தில் பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கும் செயல் தடைப்பட்டால் பின்னாளில் அவன் சாப்பாட்டுப் பிரியனாகவோ அல்லது குடிகாரனாகவோ அல்லது தொடர் புகைபிடிப்பவனாகவோ மாற வாய்ப்புள்ளது. இது மட்டுமல்லாது பிறரைச் சார்ந்தோ அல்லது எதற்கெடுத்தாலும் பிறரின் அனுமதியை வேண்டி நிற்பவனாகவோ இருக்க வாய்ப்புண்டு.

**ஆசனவாய் இன்பப் பருவம்** (Annal Stage)

இது இரண்டு முதல் மூன்று வயதுவரை தொடர்கிறது. இவ்வயதில் குழந்தை மலம் கழிப்பதில் ஒருவித மகிழ்ச்சியைப் பெறுகிறது.

இப்பருவத்தில் குழந்தையின் இன்பம் ஆசனவாய் சுற்றி உள்ள பகுதிக்கு மாறுகிறது. குழந்தைகள் சரியான முறையில் மலம் கழிக்க அனுமதிக்க வேண்டும். இப்பருவத்தில் குழந்தையின் இம்மகிழ்ச்சி தடைப்பட்டால் பின்னாளில் அவர்கள் மிகுந்த ஒழுக்கவாதிகளாக மாறிவிடுகிறார்கள். உலோபியாகவும், வீண்பிடிவாதம் கொண்டவர்களாகவும் மாறிவிடுகிறார்கள். மலச்சிக்கல் போன்ற பல சிக்கல்கள் ஏற்படக் காரணமாகிறது.

**குறி இன்பப் பருவம்** (Phallic Stage)

இது மூன்றாவது வயதிலிருந்து ஆறு வயதுவரை தொடர்கிறது. இவ்வயதில் குழந்தைகள் தங்களது இன உறுப்புக்களைத் தொட்டுத் தடவிப் பார்த்து மகிழ்கிறார்கள். சிறுவனும் சிறுமியும் தங்களது பால்வேறுபாட்டை உணர்ந்து கற்பனைக் கோட்டையில் மிதக்கிறார்கள். இப்பருவத்தில் ஆண் குழந்தையாய் இருந்தால் தாயின் முழு அன்பும் தனக்கே வேண்டும் என்றும் தந்தையை எதிரியாகவும் நினைக்கிறான்.

தந்தை தனக்குப் போட்டியாகத் தாயின் அன்பைப் பெற்றுவிடுவானோ என்று கோபமடைகிறான். இதற்கு ஈடிப்பஸ் சிக்கல் (Oedipus complex) என்று பெயர்.

பெண் குழந்தையோ தந்தை மீது அன்பு கொள்கிறது. தனது தாய், தந்தையின் அன்பில் பங்குள்ளவள் என்ற காரணத்தால் தாயை வெறுக்கிறது. இதுவே எலெக்ட்ரா காம்ப்லக்ஸ் (Electra Complex) எனப்படும். இப்பருவத்தில் இந்நிலை வளர்ச்சி தடைப்படுத்தப்படுமானால் பிற்காலத்தில் குழந்தைகள் பயமும் படபடப்பும் மிகுந்தவர்களாக மாற வாய்ப்புண்டு.

**உள்ளுறை இன்பப் பருவம்** (Latent Stage)

இது ஆறு வயதுமுதல் 11 வயதுவரை தொடர்கிறது. இப்பருவத்தில் பால் உணர்வு அதிகமாக வெளியில் தெரிவதில்லை. சிறுவர் சிறுமியர் ஒன்றாகவே பழகுகிறார்கள். இப்போது வீட்டில் தந்தையை ஆதிக்க உருவமாகவும், பள்ளியில் ஆசிரியரை ஆதிக்க



உருவமாகவும் பார்க்கிறார்கள். பிற குழந்தைகளுடன் விளையாடுகிறார்கள் போட்டியிடு கிறார்கள். வெற்றி அடைய முயற்சிக்கிறார்கள். தோல்வி தொடர்ந்தால் மனம் சோர்வடைகிறார்கள். வெற்றி பெறவே விரும்புகிறார்கள்.

விளையாட்டில் எதிர்பார்க்கும் வெற்றி பெற முடியாமல் போனால் அதுவே பிற்காலத்தில் அவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படக் காரணமாகிறது.

**பால் இன்பப் பருவம்** (Genital Stage)

இது 12 முதல் வாலிபப் பருவம் முடியும்வரை தொடர்கிறது. இப்பருவத்தில் இளைஞர்கள் வாலிப நிலையை அடைகிறார்கள். பால்உணர்வு நன்கு வளர்ச்சி அடைகிறது. அவர்களது உடலிலும் வெளிப்படையாகவே நல்ல மாற்றம் ஏற்படுவதை அறியமுடிகிறது. ஆணிற்கு தாடி, மீசை வளர்வதும் பெண்ணிற்கு மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடைவதும் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது.

அவர்களது பால் உணர்விற்குச் சரியான முறையில் வாய்ப்பளிக்க வேண்டும் அல்லது அதை மடைமாற்றம் செய்ய வேண்டும். இப்பருவத்தில் இந்நிலை தடைப்படுத்தப்பட்டால் பாலியல் பலாத்காரம் போன்றவையும் மிருகத்தனமான தாக்குதலும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மேற்கண்ட ஐந்து உள பால் வளர்ச்சி சரியாக நடைபெற வேண்டும். இதில் தடையேற்பட்டால்

உடல்மட்டுமே வளர்ந்து அவனது உளவளர்ச்சி தடைப்பட்டு இருக்கும். இது வரும் காலங்களில் மனச்சிக்கலையும் மனநோயையும் ஏற்படுத்தும் என்கிறார் சிக்மண்ட் பிராய்டு.

**உளப்பாதுகாப்புக் கவ்சங்கள்** (Ego defense Mechanisms)

1894ஆம் ஆண்டு பிராய்டு உளப்பாதுகாப்புக் கவசக் கருத்துக்களை வெளியிட்டார். ஒருவருடைய மனப்பகுதியில் அகம் (Ego) என்ற ஒன்று உண்டு என்பதை நாம் அறிவோம். இந்த அகம் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக முகமூடி அணிந்துகொண்டு செயல்படும் ஒரு சிறப்புமுறை (techniques) தான் இந்த உளப்பாதுகாப்புக் கவசம் என்பது.

இத் என்ற விலங்குணர்ச்சி, அதீத அகம் (Super ego) எனும் பண்பாட்டுவுணர்ச்சியின் நெருக்குதலிலிருந்து அகம் (Ego) தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக அணிந்து கொள்ளும் ஒரு வகையான முகக் கவச முறைதான் இது.

மடைமாற்ற முறை (Sublimation) என்பதைத் தவிர மற்ற எல்லா உளப்பாதுகாப்புக் கவசங்களும் மனத்தினுள் உண்டான போராட்டத்தின் வெளிப்பாடுகள்தாம். முகமூடிகள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இறுக்கமாக மாறுகிறதோ அவ்வளவும் மனநோயின் அறிகுறிகள்.

சில பாதுகாப்புக் கவசங்களைக் கீழ்க்கண்டவாறு பார்ப்போம்.



**1. நொண்டிச் சாக்கு** (Rationalization)

தந்தை: ஏண்டா நீ! தேர்வில் தோல்வி அடைந்தாய்?

மகன்: கேள்விகள் எல்லாம் பாடத்திட்டத்திற்கு வெளியில் இருந்து வந்ததால் தோல்வி அடைந்தேன்.

தாய்: நீ ஏன் நாட்டியத்தில் நன்றாக ஆடவில்லை?

மகள்: நான் ஆடிய கூடம் சரியில்லை அம்மா.

மேற்கண்ட உரையாடல்கள் எல்லாம் தினமும் நாம் காண்கிறோம். உண்மைக் காரணத்தை மறைத்துப் போலியாகவே இதுபோல் காரணம் கண்டுபிடித்துச் சொல்வதுதான் இந்த நொண்டிச் சாக்கு என்பது. இல்லாவிட்டால் தனது அகத்திற்கு இழுக்குதானே?

இல்லாத காரணத்தைத் தேடிப் பிடித்துச் சொல்வது இம்முறை. ஈசாப் கதைகளில் வரும் ஒரு நரிக்கதை இதற்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு.

நரி ஒன்று திராட்சைப் பழத்தைச் சாப்பிட ஆசைப்பட்டது. திராட்சைப் பழக்குலையை எட்டி எட்டிப் பார்த்துக் கடைசியில் தோல்வி அடைந்தது. 'சீ, சீ, இந்தத் திராட்சைப் பழம் புளிக்கும்' என்று காரணம் சொன்னது நரி.

**2. பிறர்மேல் சாற்றுதல்** (Projection)

தான் செய்த தவற்றைப் பிறர்மீது சுமத்தித் தப்பித்துக் கொள்ள நினைப்பது இம்முறை. தங்களது பலாத்கார முரட்டு சுபாவத்தைப் பிறர் மீது திணிப்பதில் இம்முறை தெரியவரும்.

ஏண்டா அவனை நீ அடித்தாய் என்றால், அவன்தான் என்னை முதலில் அடித்தான் என்பான்.

காம உணர்வு மிக்க ஒருவன் மற்ற யாவரும் மோசமானவர்கள் என்று தாக்கத் துணிவான். மதுபானக் கடையில் சண்டையிடுபவர்கள் இவ்வகையைச் சார்ந்தவர்களாய் இருப்பார்கள்.

**3. எதிர்விளைவு அமைப்பு முறை** (Reaction - Formation)

தங்களது மறைவான எண்ணங்களை மறைத்துக் கொண்டு. அவற்றிற்கு எதிராகக் கடுமையாக இருப்பது போல் பாசாங்கு செய்வது இம்முறை.

இலஞ்சம் வாங்குபவன், மக்கள் மத்தியில் மிகக் கடுமையாக லஞ்சம் வாங்குவதை விமர்சித்துப் பேசுவதும், ஆபாசமுள்ள புத்தகத்தைப் படிப்பதில் ஆர்வம் கொண்டவன் அதனை மிகக் கடுமையாகக் கண்டிப்பதும், விலங்குகளைத் துன்பப்படுத்துபவன் ஜீவகாருண்யம் பற்றிப் பேசுவதும் இம்முறையில் அடங்கும். இவர்கள் தாங்கள் அறியாமலேயே இவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள்.

மிகைப்படுத்தப்பட்ட பயத்தினாலும் நம்பிக்கையாலும் இவர்கள் இவ்வாறு செய்கிறார்கள்.

**4. அறிவாய் தற்காத்தல்** (Intellectualisation)

அன்றாடம் மனத்தைக் கசக்கிப் பிழியும் சூழ்நிலையிலிருந்து தப்பிப் பிழைக்க ஒருவன் பற்றற்ற துறவு மனப்பான்மை கொண்டு ஒழுகுவது இம்முறை.



மருத்துவர் செவிலியர் போன்றோர் தினமும் நோயாளிகள் நேரடியாகவே இறக்கக் காண்கிறார்கள். இவர்களுக்குத் துறவு மனப்பான்மை ஏற்படுவது சாதாரணமே. ஆனால் இதுவே மிகுந்தால் அவர்களுக்குப் பிரச்சனைதான்.

**மீட்டப்பழக்கம்** (Undoing)

ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத எண்ணங்கள் அல்லது தூண்டல்களால் தூண்டப்பட்ட ஒருவர், அதைத் தடுக்கும் பொருட்டுத் தானாக அமைத்துக் கொள்ளும் பாதுகாப்புக் கவசமே இது. மிக இளம் வயதிலேயே மாய மந்திர தந்திர ஜாலத்தில் நம்பிக்கை கொண்டவர்களிடம் இம்முறை நடைபெறுகிறது.

மந்திர தாயத்தை எப்போதும் அணிந்து கொண்டிருப்பது. அது இல்லாவிட்டால் அவருக்கு நிம்மதி போய் விடும். எப்போதும் எதற்கும் மந்திர பூஜை செய்வது. வாழும் வீட்டை அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டிருப்பது எல்லாம் இம்முறையின் கீழ் வரும்.

ஏதோ மனத்திற்குள் உண்டான எதிர் மறையான சிந்தனையே ஒருவரை இவ்வாறு தூண்டிச் செயல்பட வைக்கிறது.

**6. தன் ஒருமை** (Identification)

பெரிய மனிதர்கள் பக்கத்தில் நிற்பதையே பெருமையாக நினைப்பவர்கள் இதற்குச் சிறந்த உதாரணம்.

தனது குறிக்கோளை அடைய முடியாமல் தோல்வி அடையும் ஒருவன் இவ்வகையான முகமூடியை அணிந்து கொள்கிறான். அவன் தாழ்வு மனப்பான்மை அடைகிறான். இந்தத் தாழ்வு மனப்பான்மையைச் சரி செய்ய ஒத்த குணம் கொண்டவர்களுடன் தன்னை இணைத்துக் கொள்வதில் பெருமை அடைகிறான். இளைஞர்கள் சிலர் தங்களைச் சினிமா கதாநாயகர்களுடன் இணைத்துக் கொள்வது இம்முறையில் அடங்கும்.

**7. இடப்பெயர்ச்சி** (Displacement)

தனது கோபத்தையும் காம உணர்வுகளையும் மாற்று வடிவங்களில் நிகழ்த்திக் காண்பிப்பது இம்முறை.

அதிகாரியிடம் திட்டு வாங்கும் தொழிலாளி, அவனது கோபத்தை அங்குக் காண்பிக்காமல், நேரே வீட்டிற்கு வந்து தனது கோபத்தைத் தன் மனைவி மீது காண்பிப்பான். மனைவி தன் கோபத்தைக் குழந்தை மீது காட்டுவாள். குழந்தை தன் கோபத்தைப் பொருட்களை உடைத்து வெளிக்காட்டும்.

இதனால் கோபம் தணிய வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதுவே அதிகமானால் பல விபரீத விளைவுகள் ஏற்படக் காரணமாகும்.

**8. அடக்குதல்** (Repression)

ஒன்றை மனத்திற்குள் அடக்குதல் என்பதே மற்ற எல்லா உளப் பாதுகாப்புக் கவசத்திற்கு அடிப்படைக் காரணமாய் அமைவதாகப் பிராய்டு கருதுகிறார். சமூகப் பண்பாடுகளுக்குப் பயந்து வாழும் ஒருவர் தனது தேவை, ஆசை, உணர்வுகளை அடக்கி ஆள்வதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

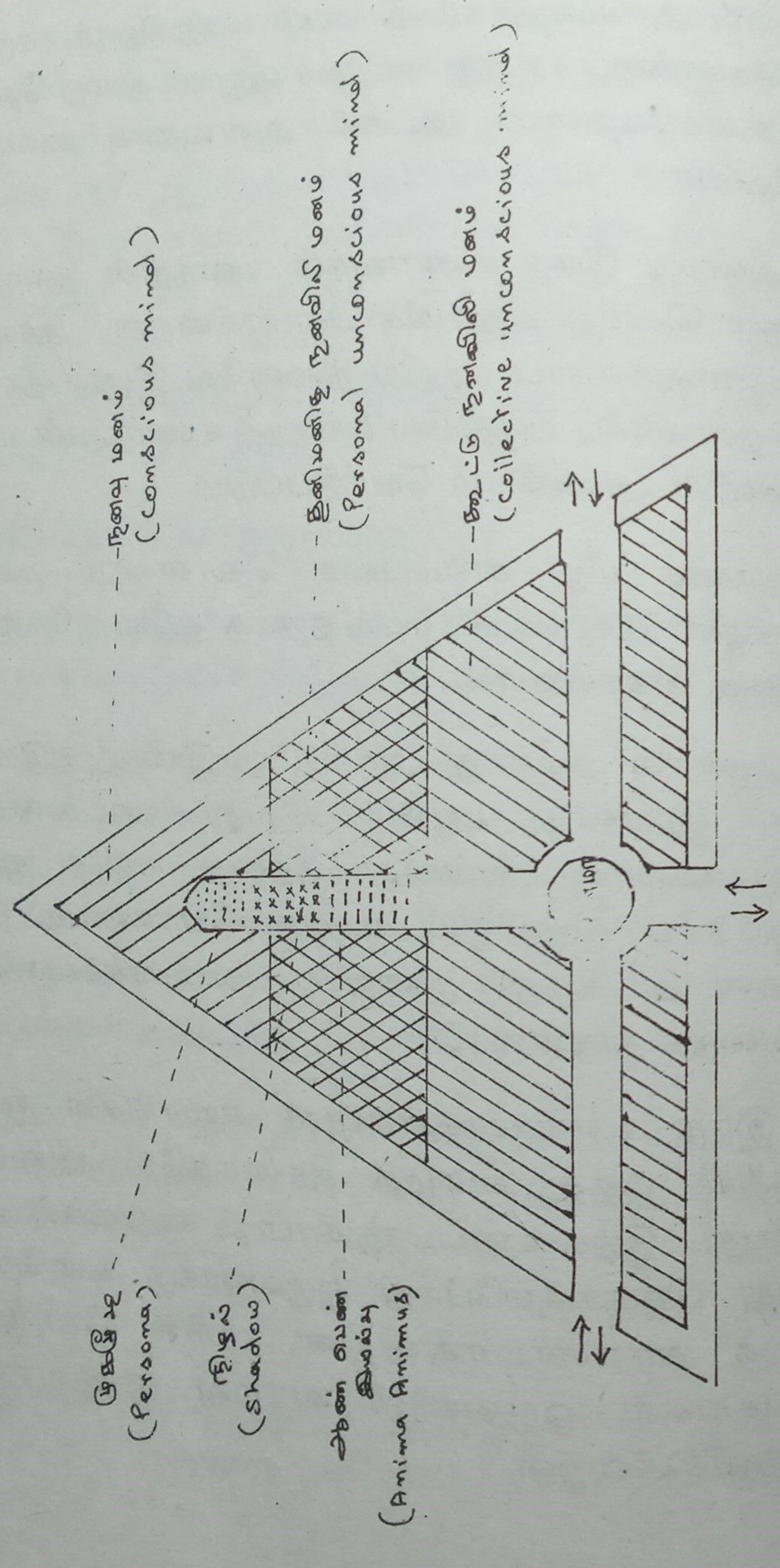


அவரது இந்த உணர்வுகள் மனத்தின் நனவிலிப் பகுதிக்குள் சென்று பதுங்கிக் கொள்கின்றன. அவருக்கு அந்த உணர்வுகளைப் பற்றிய நினைவே இருப்பதில்லை. ஆனால் நனவிலிப் பகுதியில் மறைந்த உணர்வுகள் மாற்று உருவங்களில் அவனிடம் வெளிப்படும்.

தந்தை மீது கடும்பகை கொள்ளும் மகனின் உள்மனத்தில் (Unconscious mind) தந்தை ஒழிய வேண்டும் என ஆசை கொள்வான்.

ஆனால் அவனது அகம் (Ego) இதைத் தடுக்கிறது. எனவே இவனது ஆசை வேறு வடிவங்களில் வெளிப்படலாம் அல்லது தந்தை என்ற ஒருவர் இருப்பதையே முற்றிலும் மறந்து போகலாம். இந்த வகையான அடக்குதல் முறையே பல உளக்கவசங்களில் அமைவதைக் காணலாம்.

இந்த உளப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் ஒருவன் சமூகத்தில் ஒத்து வாழத் தானாகவே அமைத்துக் கொள்வது. இந்த உளப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் அதிகம் வளர்ந்து நெருக்கும்போது ஒருவனுக்கு உளநோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன. சில நேரங்களில் இக்கவசங்கள் ஒருவனின் வாழ்வு முழுவதையுமே ஏமாற்றிவிடுகின்றன.




படம் - 3 யூங்கின் கருத்துப்படி மனம்



# 5. யூங்கின் நோக்கில் மனம்

பிராய்டின் கருத்தைப் பின்பற்றி அவருடன் பல ஆண்டுகள் உடன் இருந்தவர் கார்ல் கஸ்டாவ் யூங் (Carl Gustav Jung) என்கிற உளவியல் நிபுணர்தான். ஆட்லர் என்கிற உள அறிஞரும் பிராய்டின் கருத்தை ஒத்து அவருடன் இருந்தார்.

பாலுணர்ச்சியே வாழ்க்கையில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது என்னும் பிராய்டின் கோட்பாட்டை ஆட்லரும், யூங்கும் காலப்போக்கில் மறுத்தனர்.

ஒவ்வொருவனும் ஏதாவது ஒரு வகையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற வேகமே ஒருவனைத் தூண்டி உயர்வடையச் செய்கிறது என்கிறார் ஆட்லர்.

தாழ்மை உணர்ச்சிக்கு எதிரான இந்த வேகத்திற்கு உயர்வுந்தல் என்று பெயரிட்டார். இவரே தனிநபர் உளவியல் என்ற புதிய உளவியல் பிரிவை ஏற்படுத்தியவர்.

லிபிடோ என்பது பாலுந்தல் மட்டுமன்று; அது வாழ்க்கைக்கு வேகங் கொடுக்கும் வேறு சக்திகளையும் தன்னகத்தே கொண்டது என்கிறார் யூங்.

ஒருவனுடைய வாழ்க்கை அனுபவம் சிறியது; அதைவிட மிகப் பெரியவை அவனது நனவிலி மனத்தில் புதைந்துள்ள மானிட இனத்தின் அனுபவங்கள் — என்கிறார் யூங். ஒருவனது கனவுகளை ஆராயும்போது அவனது அனுபவங்களையும் இச்சைகளையும் மட்டும் ஆராய்வது சரியில்லை என்கிறார். கனவுகள் மனித இனத்தின் வாழ்க்கை வரலாற்றை மறைமுகமாகக் காட்டும் ஒன்றாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

நாடோடிக் கதைகளும், புராணக் கதைகளும் நனவிலி மனத்தினால் தோன்றியதே என்கிறார் யூங். இவர் பகுமுறை உளவியல் (Analytical Psychology) என்னும் புதிய உளவியல் பிரிவை ஏற்படுத்தினார்.

யூங்கின் கருத்துப்படி மனோ நிலைகள் மூன்றாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. நனவு மனம் (Conscious mind), தனிமனித நனவிலி மனம் (Personal unconscious mind), கூட்டு நனவிலி மனம் (Collective Unconscious mind) என அவை மூன்றாக வகைப்படுகின்றன.

**நனவுமனம்**

இந்த மேல் மனம் அகம் (Ego) என்பதால் இயக்கப்படுகிறது. இது தானே இயங்கும் தன்மையுடையது. ஒருவனது தனித்தன்மை இதில் தெளிவாகிறது. வெளிச்சூழலுக்கேற்ற தன்மையும் தனது உண்மைத் தன்மையும் இதில் வெளிப்படுகிறது. மூலப்படிவங்களால் உண்டாக்கப்படும் கருத்துக்கள் தன்னிலை முகமூடிக் கவசம் (Personal) கொண்டு நனவு மனத்தில் வெளிப்படும்.



**தனிமனித நனவிலி மனம்**

இது நமது நனவுப் பகுதிக்கு நேரடியாக வராத பகுதி. மனித வாழ்வின் சக்தியான லிபிடோ என்னும் சக்தி இங்கும் இயங்குகிறது. பிராய்டு கூறும் பால் உணர்ச்சியே லிபிடோ என்ற கருத்திலிருந்து இது மாறுபட்டது. பால் உணர்ச்சியும் ஒரு சக்தியாக இதில் உள்ளது. ஆனால் எல்லாம் பால் உணர்ச்சியே என்பது இங்கு இல்லை. இந்த லிபிடோ என்பது தனிமனித சக்தியும் மனித வர்க்க சக்தியும் ஒன்றாக இணைந்த ஒரு சக்தி.

ஒருவனது உணர்வுகள், எண்ணங்கள், கண்ணோட்டம் (Perception), அமுக்கிப் புதையுண்ட சங்கதிகள் (Regression) எல்லாம் இந்த நனவிலிப் பகுதியில் அமைந்துள்ளன.

மனித இனத்தின் நனவிலி உணர்ச்சிகள் ஒருவனுடைய நனவிலி மனத்தில் புதைந்துள்ளன.

**கூட்டு நனவிலி மனம்**

நனவிலியின் ஒரு பகுதியான இதில் பரம்பரைத் தன்மைகள் தொடர்ந்து வருகின்றன. இது எல்லா மனித வர்க்கத்திற்கும் பொது.

மனித இனத்தின் அவாவும் உணர்ச்சிகளும் அவனது முன்னோர்களது ஆசைகளும் உணர்ச்சிகளும் இதில் இடம் பெறுகின்றன. எல்லாம் ஞாபக வடிவில் இடம் பெற்றுள்ளன.

நாடோடிக் கதைகள், புராணக் கதைகள், கட்டுக்கதைகள் போன்ற எல்லாம் இதன் தோற்றமே. தொட்டறிவு (sensation), உள்ளுணர்வு (Intuition), எண்ணம் (Thought), உணர்வு (Feeling) ஆகியவற்றின் வேர்ப்பகுதிகள் இங்கு உள்ளன.

நனவிலி மனத்தின் அடிப்படை சக்தி ஆன்மா தொடர்புடையது. இந்த ஆன்ம சக்தி சமூகத்தில் எவ்வாறு பயனடைகின்றதோ அதற்கேற்றவாறு ஒருவனது ஆளுமை வளர்ச்சி அடையும் என்கிறார் யூங்.

கூட்டு நனவிலிப் பகுதியின் பெரும்பகுதி மூலப் படிவங்களால் (Archetypes) இயக்கப்படுகிறது. புராணங்களையும் மன வேகங்களையும் கொண்டது இது.

மூலப்படிமங்கள் என்பது ஒரு கருத்து (Concept) மட்டுமே. உதாரணமாகத் தாய், தலைவன் (Hero) வெள்ளம் (Flood), சிலுவை (Cross) போன்றவை. மூலாதாரமாக வரும் குணங்கள், கருத்துக்கள் போன்றவை இயற்கையாகத் தொடர்ந்து மூதாதையர்கள் வழி தொடர்ந்து வந்து கொண்டுள்ளன.

மூலப்படிவம் குறியீட்டு உருவமாக மாற்றமடையும் போது எல்லா மனிதர்களுக்கும் அது ஒன்றாகவே தோன்றும்.

மனித மனத்தின் ஒரு பகுதியான மூலப்படிமங்கள் தானே இயங்கக்கூடிய சிக்கலான (autonomous complex) ஒன்று. இது நனவு நிலையிலும் மற்ற நிலையிலும் செயல்பட்டுத் தனது ஆளுமையை வெளிப்படுத்தும்.



தன்னிலை முகமூடிக் கவசம் (Persona) கொண்டு வெளி உலகமான நனவு நிலையிலும் இது செயல்படும்.

நிழல் (Shadow) என்பது இதில் உள்ள ஒரு குழப்பமான பகுதி இதில் ஏற்படும் சிக்கல், போராட்டங்களினால் மனத்தில் குழப்பம் (Abnormal) ஏற்படுகிறது.

மற்றொரு பகுதியில் ஆணிடமிருக்கும் பெண் தன்மை (anima)யும், பெண்ணிடமிருக்கும் ஆண் தன்மை (animus)யும் தன்னை வெளிக்காட்ட முற்படும்; இவையெல்லாம் இணைந்தே தனிமனித ஆளுமை முழுமை பெறுகிறது. இத்துடன் இணைந்த முக்கியமான கருப்பகுதி ஆன்மா (Self) எனப்படுகிறது. இதிலிருந்தே தன்மைக் குறியீடுகள் (Symbol) வெளிப்படும். ஒன்றில் வெளிப்படும் குறியீடுகள் மற்ற எல்லா மனங்களிலும் ஒன்றாகவே வெளிப்படும்.

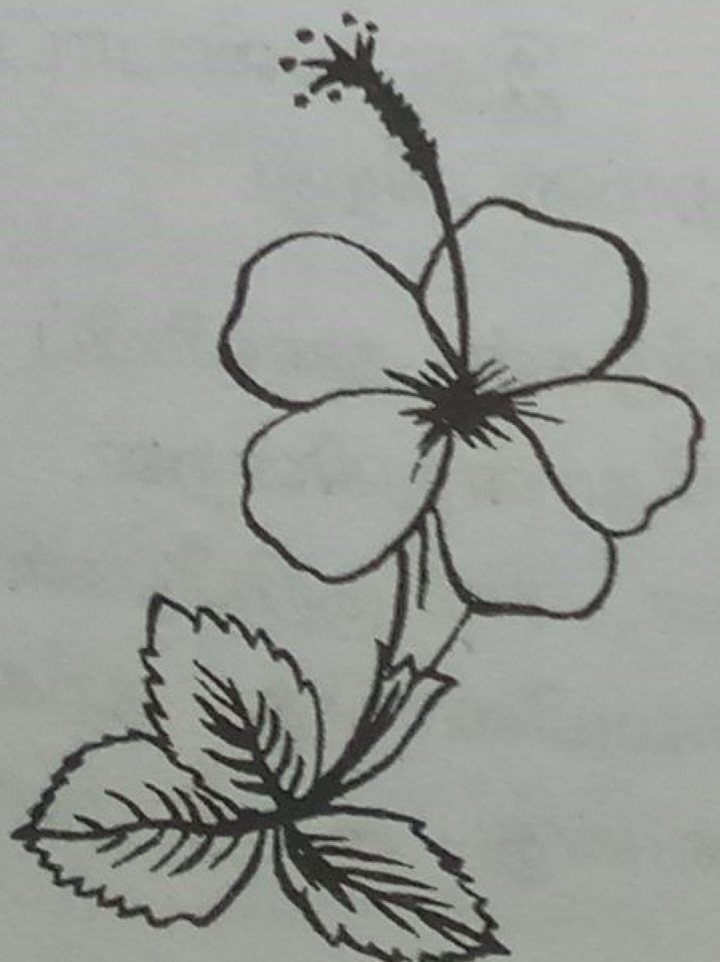
யூங் கூறும் லிபிடோ என்பது பிராய்டு கூறும் லிபிடோவிலிருந்து வேறுபட்டது. யூங் கூறும் லிபிடோ என்பது பொதுவான வரழ்வின் சக்தி அல்லது வாழ்வின் தூண்டல் என்பது. இது பண்பாட்டு நடத்தைகளின் குறியீடுகளாக மாற்றமடைகிறது.

இந்தக் குறியீடுகள் நனவிலிப் பகுதியில் உள்ள ஆன்மாவிலிருந்து தோன்றுகின்றன. சில குறியீடுகள் மூதாதையர் பற்றியன. சில குறியீடுகள் மூதாதையர்களது பரம்பரைத் தன்மையிலிருந்து தற்கால மனிதனுக்கு மாற்றமடைந்து அவனது கூட்டு நனவிலிப் பகுதியில் உள்ளன.

மற்ற குறியீடுகள், ஒருவனது அடக்கப்பட்ட சொந்த உணர்வுகள் போன்றவை, அவனது தனிமனித நனவிலிப் பகுதியில் அமைந்துள்ளன.

குறியீடுகள் மூலப்படிமத்தின் மாதிரிகள், இதில் குறிப்பிடத் தக்கவை தாய், தலைவன், வெள்ளம், சிலுவை போன்றவை. இவை மீண்டும் மீண்டும் புராணங்கள் இலக்கியங்கள் போன்றவற்றில் உருமாறி எதிரொலிக்கின்றன. இவை நனவு மனத்திற்கு மேல் எழும்பி வந்து புராணமாகவும் நாடோடிக் கதைகளாகவும் மாற்றமடைகின்றன. இது மனிதனுக்கு வலிமையான வழிகாட்டும் சக்தியாக இயங்குகிறது. குறிப்பாக இது மதம், அறநெறி வாயிலாக வெளிப்படுகிறது.

யூங்கின் இக்கருத்துகள் மத ஆன்மீக வாதிகளால் அதிகமாகக் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால் உளமருத்துவம் யூங்கின் கருத்துக்களை ஏற்கத் தயார் இல்லை.





# 6. மனநலம்

ஒத்த தறிவான் உயிர்வாழ்வான் மற்றையான்
செத்தாருள் வைக்கப் படும். குறள். 214

சிலர் 'ஒத்தது' என்பது கடவுள் என்று குறிப்பாரும் உளர். இங்கு ஒத்தது என்பது தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள மக்களிடம் ஒத்துப் போய்த் தனக்கும் மக்களுக்கும் நன்மை செய்வதையே குறிக்கும்.

ஒத்துப்போகும் தன்மையே (Adjustment) மனநலம் பேண மிகவும் அவசியமானது.

மனநலம் என்பது அவனது செயல்பாடுகளில் தெரிவது. இதற்கு அடிப்படைக் காரணமாய் அமைவது அவனது உள் மனத்தில் உள்ள மனவேகங்களே (Emotions) இதுவே ஒருவனை உந்திச் செயல்பட வைக்கிறது. வலிமையானதாகவும் இருக்கவேண்டும். அதுவும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும் மனமே மனநலத்திற்குத் தேவையானது.

மனிதன் என்பவன் உடலாலும் மனத்தாலும் உருவாக்கப்பட்டவன் என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவதானிக்கக் கடினமாய் இருந்தாலும் தன்னை அறிவதுதான் சிறந்த மனநலத்தைத் தரும் என்பது

ஞானிகளின் கருத்து. தன்னிலும் சமூகத்திலும் ஒத்து வாழும் திறமையை எவன் ஒருவன் பெற்றிருக்கிறானோ அவனே மனநலம் மிக்கவன் என்பது உளவியல் நிபுணர்கள் கருத்து.

நல்ல மனநலம் அமைய நான்கு காரணிகளை நாம் கவனமாக ஆராய வேண்டும்.

1. மரபு (பாரம்பரியம்)
2. உடல் நலம்
3. அடிப்படையான சமூக உந்தல்கள். இல்லம், பள்ளி, அண்டை அயல், சமூகம் போன்றவற்றால் அமைவன.
4. குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதில் பொருத்தமாகத் திருப்தி செய்யப்படும் அடிப்படையான தேவைகள்.

**1. மரபு**

ஒருவனுக்கு அமையும் மனநலம் ஒருவனுக்குள் அமைந்திருக்கும் மரபணுவின் (குரோமோசோம்) தன்மையினாலும் அமையப்பெறும். மரபணுவினால் மரபுத்தன்மை பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது. உடல் வளர்ச்சி, தோற்றம், நுண்ணறிவு போன்றவை மரபணுவின் தன்மையைப் பொறுத்தன.

சிலவகையான மனநோய்கள் மரபணுவழியாகத் தொடர்ந்து வருகின்றன. சிலவகையான மிதமன நோய்களும் ஆளுமை தொடர்பான குணபேதங்களும் மரபு வழியாக வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



மன வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள சில குழந்தைகள் மரபணுக் கோளாறினால்தான் உண்டாகின்றன.

**2. உடற்கூறு காரணம்**

நிமிர்ந்த நடை, நேர்கொண்ட பார்வை, யார்க்கும் அஞ்சாத தன்மை, வெற்றிப் புன்னகை போன்றவை எல்லாம் ஒருவனின் மனநலத்தை வெளிப்படுத்துவதாய் அமைகின்றன.

மனநலம் குன்றியவர், மனநலம்மிக்கவர்களைவிடப் புதிய சூழலில் ஒத்துப்போக மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். ஆளுமைக் குறைபாட்டிற்கு முக்கிய காரணம் வைட்டமின் குறைபாடே எனச் சில ஆய்வுகள் சுட்டுகின்றன.

நோய்நொடி இல்லாத உடலிலேயே நல்ல மனநலம் தங்கும். ஒருவன் உட்கொள்ளும் உணவு, தண்ணீர் போன்றவையும், உடல் மாசுக்களை வெளியேற்றிக் குளிர்வித்து உடலைச் சுத்தமாக வைப்பது, நல்ல உடற் பயிற்சி செயல்பாடுகள், வேலை, உறக்கம், ஓய்வு, களைப்பாறுதல் போன்றவையெல்லாம் ஒருவனுக்கு நோய் வராமல் தடுக்கின்றன.

**3. சமூகக் காரணம்**

எந்தச் சமூகத்தில் வாழ்கிறானோ அந்தச் சமூகமே அவனை உருவாக்குகிறது. ஒருவனது அறிவு, திறமை, விருப்பங்கள், பழக்கவழக்கங்கள், பயன்மதிப்புகள் (Values), குறிக்கோள்கள் யாவும் ஒருவனது சமூகச் சூழலே காரணமாய் அமைகிறது. அதுவே அவனை வடித்தெடுக்கிறது.

ஒருவனைச் சமூகப்படுத்துவதில் முதலிடம் பெறுவது அவன் வளரும் வீடே. அடுத்துப் பள்ளி, சமூகம் என்று விரிவடைகின்றது. வீட்டில் தாய் என்பவள் குழந்தைக்கு அன்பையும் பாதுகாப்பையும் தருகிறாள். இது குழந்தையின் மனநலத்தைப் பேணுகின்றது. இவ்வாறு இல்லாமல் தாய், நோய், மனக்கோளாறு, கோபம், சுயநலம் போன்றவற்றைக் கொண்டிருந்தால் குழந்தையின் மனநலம் பாதிக்கப்படும்.

குழந்தைக்கு அதிக செல்லமோ அல்லது ஒதுக்கி விடுவதோ அல்லது ஆதிக்கம் செலுத்துவதோ அல்லது அக்கறையற்று விடுவதோ ஒழுக்கக் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் தோன்றக் காரணமாய் அமையும். தந்தை கொடுக்கும் பாதுகாப்பும் குழந்தையின் மனநலத்தைப் பாதுகாக்கிறது.

தாய் தந்தையரிடம் ஏற்படும் விரிசல்களால் பல குடும்பங்கள் பிரிந்து விடுகின்றன அல்லது நிலையற்ற குடும்பங்கள் தோன்றிவிடுகின்றன. இங்கு வளர்ந்து வரும் குழந்தைகள் பின்னாளில் ஒத்துவராத தன்மை கொண்டவர்களாக உருவாகிறார்கள். நல்ல குடும்பங்களில் வரும் குழந்தைகளிடம் நல்ல உறவுகள் வளர்ந்து வருகின்றன. அங்குக் குழந்தைகளின் தேவைகள் விருப்பங்கள் கவனிக்கப்படுகின்றன. குடும்பத்தில் உள்ள யாவரும் குழந்தையின் நலனில் அக்கறை செலுத்துகிறார்கள்.

பள்ளிகள் ஒருவனது அறிவு வளர்ச்சியை வளப்படுத்த உதவுகின்றன. இங்குக் குழந்தைகள் சேர்ந்து



விளையாடுகிறார்கள். அவர்களது உடல் உள்ளம் அறிவு எல்லாம் வளர்ச்சியடைகின்றன. சமூகத்தில் ஒருவன் கொள்ளும் பாசமே இந்தச் சமூகத்தில் பாதுகாப்பாக உள்ளோம் என்ற உணர்வைக் கொடுக்கிறது.

### 4. அடிப்படைத் தேவையில் திருப்தி

இளம்வயதில் குழந்தைகளது அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். அதில் அவர்கள் திருப்தி அடைய வேண்டும் என்று எல்லா உளவியல் நிபுணர்களும் வற்புறுத்திச் சொல்கிறார்கள். இல்லாவிட்டால் இதுவே குழந்தைகளது மனநலத்தைப் பாதிக்கும் என்று அடித்துச் சொல்கிறார்கள்.

இந்தத் தேவைகள் பொருளாக இருக்கலாம்; உணர்வாக அல்லது உளவியல் சார்ந்தவைகளாக இருக்கலாம். பொருளைச் சார்ந்த தேவைகள் பசி, தாகம், சோர்வு, தூக்கமின்மை, உடல்வலி , உழைப்பு, வெப்பம், குளிர் போன்றவற்றை ஒழுங்குபடுத்த உதவும்.

பொருள் தேவைகளைப் போலவே அகத்தேவைகளும் முக்கியமானவை. முதலில் தேவையானது பாதுகாப்பு உணர்வு. இது அன்பாலும் அரவணைப்பாலும் வருவது. இது தாய் தந்தை, வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள், நண்பர்கள் மூலமாகக் கிடைக்க வேண்டும். இதுவே ஒருவனுக்கு மக்கள் மீது நம்பிக்கை, ஒற்றுமை, பாசம் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

அடுத்து, ஒருவனுக்குத் தேவை சமூக அங்கீகாரம் அல்லது பாராட்டுகள். தனது சுயத்தின் முழு

வெளிப்பாடாய் மலரும் சாதனைகள் அவனது அடுத்த நிலையில் தேவையானது. இதுவே அவனுக்கு முழுமையைத் தரும்.

ஹர்பர்ட் ஏ. கரோல் (Herbert A. Carroll) என்பவர் மனநலம் கீழ்க்கண்ட நான்கு தேவைகளின் அடிப்படையில் அமையும் என்கிறார். அவை முறையே தனது உடல் பாதுகாப்பு, உணர்வுப் (Emotional) பாதுகாப்பு, சாதனைகள், நன்மதிப்பு என்பன.

ஆப்ரகாம் மாஸ்லோ (Abraham Maslow) என்பவர் ஐந்து விதமான தேவைகள் படிப்படியாக நிரப்பப்பட்டு மேல் நிலைக்கு வரவேண்டும் என்கிறார். அந்நிலையே நல்ல மனநலம் அமையும் என்கிறார்.

1. உடலுக்கு ஆதார உந்தல்கள் : பசி, தாகம், பால்உணர்வு முதலியன சரியாக நிரப்பப்பட வேண்டும்.
2. பாதுகாப்புத் தேவை : புறத்திலும் அகத்திலும் பாதுகாப்பை உணர்தல்.
3. அன்புத் தேவை : அரவணைப்பு, இதமான உறவு, சுற்றம் முதலியன சரியாக இருத்தல்.
4. சுயமதிப்பு தேவை : தன்னைச் சமூக உயர்வானவனாக ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.
5. தனது சுயத்தின் முழு வெளிப்பாட்டுத் தேவை : ஒருவனது முழு வளர்ச்சியில் உள் திறமைகள் சாதனைகளாக மலர்வது.



## பகுதி - 3

# மனத்தின் ஆற்றல்

# 7. உள்ளுணர்வு (Intuition)

ஐயப் படாஅது அகத்தது உணர்வானைத்
தெய்வத்தோ டொப்பக் கொளல். குறள். 702

என்கிறார் திருவள்ளுவர். ஒருவரது உள்ளத்தில் உள்ளதை ஐயத்திற்கு இடமின்றித் தெளிவாக உணர வல்லவரைத் தெய்வத்திற்கு நிகராக மதிக்க வேண்டும் என்பது இதன் பொருள். இந்த அகத்து உணர்வுதான் உள்ளுணர்வு. இந்த உள்ளுணர்வு சாத்தியப்படக்கூடியதே என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

உள்ளத்தால் பொய்யா தொழுகின் உலகத்தார்
உள்ளத்து ளெல்லாம் உளன். குறள். 294

உள்ளத்தால் பொய் சொல்லாமல் வாழ்பவன் எல்லோர் உள்ளத்திலும் இருக்கக் கூடியவன். அவனே எல்லோர் உள்ளத்திலும் ஊடுருவக் கூடியவன் என்பதே இதன் மறுமொழியாகிறது. நமது சாதாரண சிந்தனைக்கு அகப்படாமல் நேரடியாகவோ அல்லது திடீரெனத் தோன்றுவதுதான் இந்த உள்ளுணர்வு.

நம் மனம் சாதாரணமாக உணர்ந்து அறிந்து முடிவு செய்யும் முறைக்கு முற்றிலும் மாறுபட்டது இம்முறை. தூய மனம் அமைதியாகிறபோது ஒளிக்குச் சமமாகிறது. இதில் எல்லா விஷயங்களின் அறிவும் தானே ஒளிரும்



என்பதை ஸ்ரீ பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

'ப்ராதி பாத்வா ஸர்வம்'

பிராதிபா எனப்படும் உள்ளுணர்வினால் ஸம்யமமின்றி (தொடர் விசாரணையின்றி) எல்லா அறிவும் கைகூடும் என்பதே இதன்பொருள். இது தூய ஒழுக்கத்தால் வருவதாகும்.

உள்ளுணர்வு என்பது எவ்விதமான சொற்களுமற்ற நனவடிமனத்தின் ஒருவிதமான அறிவாகும் (Sub - conscious knowledge) இது சொற்களற்ற நனவடி மனத்தின் ஆழ்ந்த கவனிப்பால் ஏற்படுவதாகும்.

நமது நனவு மனம், புலன் உறுப்புகள், புலன்கள் வாயிலாகவே உலகை அறிந்து உணர்கிறது. ஆனால் இந்த உள்ளுணர்வு சரியான சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலைகளில் நமது நனவுமன அறிவையும் கவனித்தலையும்விட மிக நம்பிக்கையாகவும் துல்லியமாகவும் அமைந்து நல்ல பலன் கொடுக்கும் ஒருவித அற்புத ஆற்றலாகும்.

இந்த உள்ளுணர்வு – ஊகம் (அனுமானம்), கனவு ஆகிய இரு தளங்களிலும் தோன்றுகிறது. மேல் மனத்தால் கவனிக்கப்படும் ஊகங்கள் குறைந்த அளவே சரியாக அமையும். பங்குச் சந்தை, திரைப்பட வர்த்தகம் போன்ற துறைகளில் இது அதிகமாகச் செயல்படுகிறது.

உள்ளுணர்வில் நனவுமனத்தின் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் நிகழ்ச்சிகள் தாங்களாகவே ஒழுங்குற வந்து அமைந்து விடுகின்றன. இங்கு எந்தச் சொற்களுக்கும்

வேலை கிடையாது. இங்கு மிகப் பல காரண காரியங்கள் ஒன்றாக அமைவதால் இது அமைந்துவிடுகின்றது. இது நடைபெறுவது – நனவு மனத்தின் மிகக் கீழ்ப்பாகத்தில் உள்ள நனவடி மனத்தில்தான். எந்தக் காரண காரியத்தால் அமைந்தது என்று சொற்களால் விளக்க முடியாமல் அமைந்து விடுகிறது.

நனவு மனத்தினால் ஏற்படும் ஊகங்கள் காரண காரியத்தால் உண்டாக்கப்பட்டதாக இருக்கும். ஆனால் உள்ளுணர்வு அவ்வாறு ஏற்படுவது இல்லை.

இந்த நனவடி மனத்தில்தான் ஹிப்னாடிசம் என்னும் உளவசிய மருத்துவம் நிகழ்த்தப்படுகிறது. இந்த நனவடி மனத்தில் செய்யப்படும் இந்த மருத்துவம் ஒருவனது மனத்தையே மாற்றி நல்வழிப்படுத்துகிறது என்பதை இங்கு அவசியம் கவனிக்க வேண்டும்.

இந்த உள்ளுணர்வை உளவியலில் முதலில் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டியவர் கார்ல் யூங் என்னும் உளவியல் நிபுணர் ஆவார்.

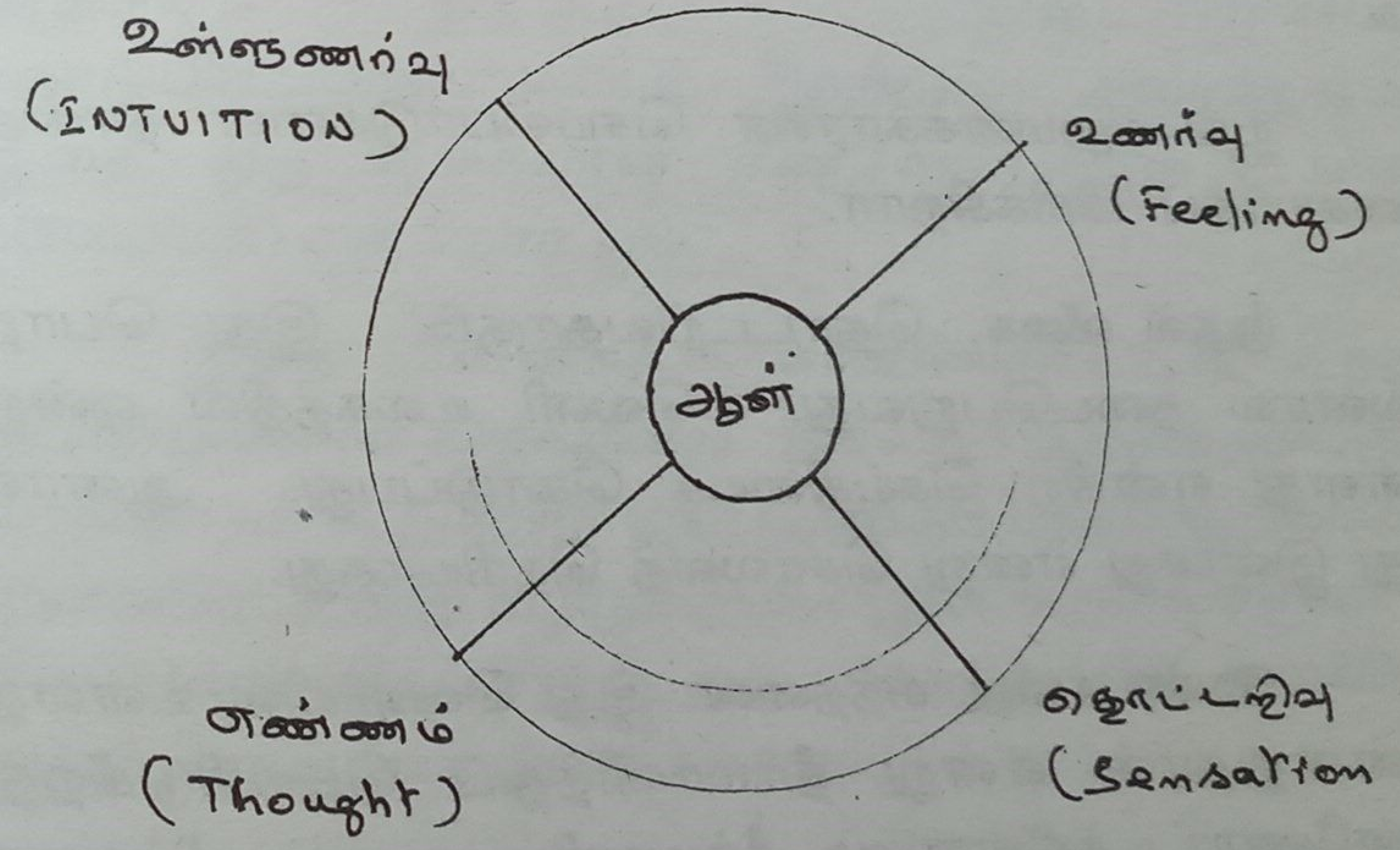
எளிதில் சமூகத்தில் பழகக் கூடியவர்கள் விளையாட்டுப் பிரியர்கள் போன்றவர்களைப் புறமுகத்தினர் (Extroverts) என்றும், சிந்தனை வயப்பட்டவர்கள், கூச்சசுபாவம் மிக்கவர்கள் அகமுகத்தினர் (Introverts) என்னும் மனிதர்களை வகைப்படுத்தியவர் இவரே.

மனத்தின் ஆளுமைச் செயல்பாடுகளை இவர் நான்கு வகையாகப் பிரித்தார். இந்த நான்கு



செயல்பாடுகளும் இரண்டு தொகுதிகளுக்குள் அடக்கப்பட்டன.

இந்த இரண்டு தொகுதிகளும் ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிர் எதிர் அம்சமானவை. அவை முறையே எண்ணம் (Thought), உணர்வு (Feeling) என்னும் மனச் செயல்பாட்டை உடைய ஒரு தொகுதி; மற்றது தொட்டறிவு (Sensation), உள்ளுணர்வு (Intuition) அடங்கிய தொகுதி. இதைப் படம் 4இல் காணலாம்.




படம் : 4

யூங்கின் நான்கு ஆளுமை வகைப்பாட்டைச் சுட்டும் படம்

இந்த நான்கு விதமான ஆளுமையின் செயல்பாடுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். சிலர் சிந்தனையில் மேம்படுவர், சிலர் உணர்ச்சியில் மேம்படுவர், சிலர் தொட்டறிவில் மேம்படுவர், சிலர் உள்ளுணர்வில் மேம்படுவர்.

இந்த நான்கு வித மன இயக்க மேம்பாட்டைக் கொண்டு அவர்களது ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கலாம்.

நனவு மனத்தின் செயல்பாடுகள் புறமனக் காரணத்தினாலும் (ectopsychic facts) அகமனக் காரணத்தினாலும் (endopsychic facts) ஏற்படும் என்கிறார் யூங்.

யூங் புறமனக்காரண செயல்பாடுகளை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கிறார்.

**முதல் வகை**, தொட்டறிவதாகும். இது பொறி புலனால் நடைபெறுவது. வெளி உலகத்தில் ஒன்று உள்ளது என்கிற செய்தியைக் கொடுப்பது. ஆனால் இது இன்னது என்று சொல்லத் தெரியாதது.

**இரண்டாவது**, சிந்தனை. இது வெளியில் உள்ளது இன்னதுதான் என்று தீர்மானித்துப் பெயரிடுகிறது. கண்ணோட்டத்தினாலும் தீர்மானிப்பதாலும் சிந்தனை அமையப்படுகிறது.

**மூன்றாவதாக வருவது**, உணர்வு என்பது. உணர்வின் ஏற்ற இறக்கத்தினால் ஒரு பொருளின் தன்மை மாறுபடுகிறது.



சிலவற்றை உயர்வானதாகவும் சிலவற்றைத் தாழ்வானதாகவும், சிலவற்றை ஏற்கவும் சிலவற்றைத் தள்ளவும் செய்கிறோம் – இந்த உணர்வினால், உணர்வு பொருளின் மதிப்பை உணர்த்துவதாக அமைகிறது. நமது சொந்தக் கண்ணோட்டத்தினால் இது அமைகிறது.

நமது கண்ணோட்டமெனும் உணர்வினாலேயே எதிர்காலத்தில் ஒன்றிற்கு மதிப்பு உண்டா இல்லையா என்று தெரியாது ஒன்றைக் குவித்துக் கொண்டுள்ளோம்.

**நான்காவதாக வருவது**, உள்ளுணர்வு. இதை விளக்குவது சற்றுக் கடினமானது. இது ஒரு வகையான அதிசயத் திறமை. படைப்பாளிகள், கண்டுபிடிப்பாளர்களிடம் இத்திறமை அமைந்துள்ளது. இதை, ஒரு வகையான கண்ணோட்டமே (a sort of perception) என்கிறார் யூங்.

இந்த வகைக் கண்ணோட்டம் நமது பொறிபுலனால் வருவதன்று. நனவற்ற ஆழ்மனத்திலிருந்து வருவதாகக் கூறுகிறார் யூங். ஒருவிதப் புதிய சூழ்நிலையில் முன்னரே அறிந்த வழிமுறையில் இல்லாமல் உள்ளுணர்வு திடீரெனத் தோன்றுகிறது. இதைச் சில உளவியல் கருவிகளால் கண்டுபிடிக்கலாம்.

உள்ளுணர்வு என்பது ஓர் அதிசய ஆற்றல். இது எல்லாத் துறைகளிலும் சிறந்த அறிஞர்களுக்கும் தாமே அதிசயமாய் வாய்க்கிறது. அதிலும் உளவியல் நிபுணர், உளமருத்துவர், மருத்துவர் ஆகியோர்க்கு அவர்கள் அத்துறைகளில் கொண்ட சார்பினால் உள்ளுணர்வு வாய்த்து விடுகிறது.

உள்ளுணர்வு என்பது ஒரு வகையில் பொறி புலன்கள் வெளி உலகுடன் தொடர்பு கொள்வதாலும் ஏற்படுகிற ஒரு வகை அறிவாகக்கூட இருக்கலாம். ஆனால் உள்ளுணர்வு வாய்த்தவருக்கு அதனை எப்படி என்று விளக்க முடிவதில்லை. மற்றவர்களாலும் இவர் எப்படி இதைக் கண்டார் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளவும் முடிவதில்லை.

பொதுவாகக் கூறினால் உள்ளுணர்வு என்பது நாம் அறிந்த ஏதோ ஒன்று; ஆனால் அதை நாம் புரிந்து கொள்வது கடினமானதாக உள்ளது.

உள்ளுணர்வை ஆய்வுக்கூடத்தில் வைத்து ஆராயும்போது பாழ்பட்டுப் போகிறது. உள்ளுணர்வு என்பது ஒருவரது (சொந்தத்தை) சுயத்தைச் சார்ந்தே உள்ளது. இது ஒருவர் சுதந்திரமாக இருக்கும்போது வெளிப்படுகிறது. இது சாதாரண அனுமானத்திற்கு மேற்பட்டது.

நம்முள் இருக்கும் குழந்தைத்தன்மை வெளிச்சூழலினால் கட்டிப் போடும்போது இந்த அரிய உள்ளுணர்வு திறமை பாழ்பட்டுப் போவதாகக் கூறப்படுகிறது. நாம் ஒருவரைப் பார்த்தவுடன் அவரை எவ்வாறு உள்ளுணர்வினால் அறிகிறோம் என்பது மிகவும் விறுவிறுப்பானது.

நாம் ஏற்கனவே மனத்தைப் பற்றி ஆராயும்போது மனத்தில் இத் என்ற விலங்குணர்ச்சியும் ஈகோ என்ற அகமும் இருப்பதாக அறிந்திருக்கிறோம்.



அதே போலப் பிராய்டின் பால் வளர்ச்சியோடு இணைந்த மன வளர்ச்சியை (Psycho sexual development)யும் அறிந்திருக்கிறோம். அதை நாம் இங்கு நினைவுப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்.

ஒருவரைப் பார்த்தவுடன் நமக்கு ஏற்படும் உள்ளுணர்வு அவரது ஆளுமையின் இருவேறு இடங்களில் நடைபெறும் செயல்களால் அறியலாம்.

முதலாவதாக, ஒருவன் சிறு குழந்தையாய் இருந்தபோது அவனது மன உணர்ச்சி உறவுகள் (Emotional relationship) அவனுக்கும் அவனுடன் நெருங்கிய உறவுகொண்ட பெற்றோர்களிடமும் உறவினர்களிடமும் நடைபெறுகிறது. குறிப்பாக, அவன் கொள்ளும் உறவுகள் முக்கியமானவை. இங்கு அவனது இத்தின் இறுக்கம் (Id Tension) சுரண்டப்படாமல் உள்ளதா என்பதே முக்கியம்.

இரண்டாவதாக, ஒருவன் புதிய சூழலில் அடையும் அனுபவத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இத்–தின் இறுக்கம் ஒருவனுக்கு அடிப்படையாக இருந்தாலும் அவன் புறவுலகுடன் கொள்ளும் உறவு கவனிக்கத்தக்கது. ஒருவனது அகம் (Ego) புறச்சூழலில் கொள்ளும் மாற்றம் கவனிக்கத் தக்கது. ஒருவரின் மனத்தில் உள்ள இத்–தின் இறுக்கத்தையும் அகத்தையும் காணும்போது நமக்கு உள்ளுணர்வு ஏற்படுகிறது.

சில சோதனைகளைக் கவனமாக ஆராய்ந்தபோது இத்–தின் இறுக்கம் வாய்ப்பகுதியிலும், அகமனப்பான்மை ஒருவனது கண்களிலும் தெரிவதாக அறியப்படுகிறது. இது ஓரளவிற்கு ஒருவரைப் பற்றி உள்ளுணர்வு ஏற்படக்

காரணமாகிறது என்று நம்பலாம்.

கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசைப்பகுதிகளில் ஏற்படும் ஒருவித அசைவுகள் ஒருவனின் அகத்தின் அக மனப்பான்மையைத் தெரியப் படுத்துகிறது. அதேபோல் வாய்ப்பகுதியில் ஏற்படும் தசை அசைவுகள் அவனது இத்–தில் ஏற்படும் இறுக்கத்தினால் ஏற்பட்டது என்பதை அறியலாம்.

திரு. குரோன் (Mr. Krone) என்பவர் காட்டிய மிகப் புராதனமான ஆசனவாய்ப் புணர்ச்சிப் (anal erotic) படங்கள் எரிக்பெர்னுக்கு இந்த வகையான சிந்தனையைத் திடீரென ஏற்படுத்தியதாகக் கூறுகிறார்.

இவ்வகையான முடிவினால் ஒருவரைப் பார்த்தவுடன் அவரது ஆளுமையை அறிந்துகொள்ளும் உள்ளுணர்வு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

உணர்ச்சியற்ற, துடிப்பில்லாத கண்களை உடையவர்கள் எதிலும் அதிக சந்தேகம் கொண்டவர்களாய் இருப்பார்கள். வாயை அழுத்தி வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் (tight - cornered mouth) மலச்சிக்கலை உடையவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களது இணக்கமற்ற தன்மை, கஞ்சத்தன்மை, மிகையான ஒழுக்கக் கோட்பாடுகள் போன்றவை அவர்களது வெளிப்படையான ஆசனவாய் இன்ப விருப்பத்தைத் தெரிவிப்பதாக எரிக் பெர்ன் கருதுகிறார்.

அவர்களது சந்தேக மனப்பான்மை அவர்களது அகத்தை மறைமுகமாகத் தெரிவிக்கிறது.



கனவுகள் பால்உணர்ச்சியுடன் தொடர்புடையன என்பதை இந்த உள்ளுணர்வினால்தான் பிராய்டு கண்டுபிடித்தார். அக்காலத்தில் அவர் கனவுகளைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தார். கனவு காணும் ஒவ்வொருவரது கண்களும் வேகமாகத் துடிப்பதைக் கண்டார். இதையே ரெம் (Rem = Rapid eye movement) உறக்கம் என்பார்கள்.

இந்தக் கனவு நிலையான ரெம் உறக்கத்தின்போது ஆண்களின் ஆண்பால் உறுப்புக்கள் நீண்டுவிடுவதை பிராய்டு அறிந்தார். எனவே கனவுகள் பால்உணர்வுடன் தொடர்புடையன என்று பிராய்டு கண்டு கொண்டார்.

உள்ளுணர்வு அறிவு வாசனை நுகர்ச்சியில் குறிப்பிடும்படியாகத் தெரிகிறது. ஒருவரின் சுவாசத்தால் ஏற்படும் வாடை, வியர்வை வாடை போன்றவை மற்றவரின் மனவெழுச்சி மனப்பான்மையை மாற்றிவிடக் கூடும்.

சிலருக்கு மேன்மையான மோப்ப சக்தி வாய்ப்பதுண்டு. அவர்கள் தூரத்தில் உள்ள வாசனையைத் தமது மோப்ப சக்தியால் உணர்ந்து விடுவார்கள். சில மருத்துவர்கள் நோயாளியின் மீது வீசும் ஒருவகை வாடையைக் கொண்டே அவர் டைபாய்டு நோய்கண்டவர் என்பதை எளிதில் கூறிவிடுவார்கள்.

எரிக்பெர்ன் தமது உறவுப்பகுப்பாய்வு முறையில் (Transactional analysis) இந்த உள்ளுணர்வை நன்கு ஆராய்ந்துள்ளார். ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் மூன்று விதமான அகம் உள்ளதாகக் கூறுகிறார்.

அவை முறையே – குழந்தை அகநிலை (Adult Ego State),

இளைஞர் அகநிலை (Adult Ego state),

பெற்றோர் அகநிலை (Parent Ego state) என்பன.

இந்த அரிய திறமை நமது குழந்தை அகநிலையில் (Child Ego State) உள்ளதாக அவர் கூறுகிறார்.

பெற்றோர்களும் வயது வந்தவர்களும் குழந்தைகள் மீது எந்தத் திணிப்பையும் செலுத்தாமல் சுதந்திரமாக வளர்க்கும்போது அவர்களுக்கு இந்த உள்ளுணர்வு சிறப்பாய் வளர்வதாய்த் தெரிகிறது.

எதற்கும் காரண காரியம் காணும் பெரியவர்கள் குழந்தைகளின் செயல்களில் தலையிடுவதாலும், பெரியவர்களது உளுத்துப்போன சிந்தனையாலும் பெற்றோர்களது வரம்பு மீறிய திணிப்பாலும் குழந்தைகளின் உள்ளுணர்வு செயலற்றுப் போய்விடுகிறது.

மேலும் குழந்தைகளுக்குத் தேவையில்லாமல் பரிசுப் பொருட்களைக் கொடுத்து மாசுபடுத்துவதாலும், தவற்றைத் தண்டித்துப் பயமுறுத்துவதாலும் குழந்தைகளது உள்ளுணர்வு நசுக்கப்படுகிறது.

உள்ளுணர்வு எல்லோருக்கும் தேவை. குறிப்பாக ஒவ்வொரு துறை சார்ந்த அறிஞர்களுக்கும் அவசியம் தேவை.



# 8. படைப்பாற்றல்

படைப்பாற்றல் என்னும் திறமை வெகுகாலமாக உளவியல் துறையால் கண்டு கொள்ளாமலேயே இருந்து வந்துள்ளது. அக்காலத்தில் உளவியலாளர் மனிதனின் நுண்ணறிவுத் திறனை (Intelligence) மட்டுமே நுணுகி ஆராய்ந்து வந்தனர். 1950 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தில் கில்பர்டு (Guilford) ஆற்றிய பேருரையே படைப்புத் திறனைப் பற்றி மேற்கொண்டு ஆராய வழி வகுத்தது.

இசைவிணக்கம் (Flexibility), தொடங்கும் தன்மை (Initiative), அறிவுக் கூர்மை (Ingenuity), பொருந்தும் தன்மை (Adaptabilty), இயல்பாய் இயங்குந்தன்மை (Spontaneity) போன்ற அரிய பண்புகளை ஒன்றாகக் கொண்டதே படைப்பாற்றல் என்பது. படைப்புகள் என்பன மூலத்தன்மை (originality) கொண்டதாகவும், ஏதோ ஒன்றைக் கொண்டு பயன் அளிக்கக்கூடியதாகவும், மதிப்பு மிக்கதாகவும் இருக்கக் கூடியன.

**படைப்பு உண்டாகும் நிலைகள்**

தயார்படுத்துதல் (Preparation),

கருத்துக்களை அடைகாத்தல் (incubation),

புதியன திடீரென உதித்தல் (Illumination),

விரிவுபடுத்திப் பார்த்தல் (Evaluation),

மறுசரிபார்த்தல் (மீள்பார்வை) (Revision) என்பன படைப்பு ஒன்று உருவாவதற்கான படி நிலைகள்.

படைப்பாளி தான் அமைத்த புதிரை அவிழ்க்கத் தேவையான பொருட்களைத் தேவையான அளவு சேகரித்து வைப்பார். இது அந்தப் புதிரை நெருங்கும் காலம்வரை தொடரும்.

இதுவே படைப்பும் படைப்பாளியும் தயார் ஆகும் நிலை. தாம் கொண்ட புதிருக்கு ஏதோ ஒரு கருத்து விளங்கியும் விளங்காமலும் இருப்பது. ஆனால் மனத்திற்குள் ஒன்று உறுத்திக் கொண்டிருப்பது. இதுவே படைப்பாளியை உந்தி அவனை அக்கருத்தில் அடைகாக்க வைக்கிறது.

படைப்பின் உத்தி ஆழ்மனத்தில் புதையுண்டு இருக்கும் நிலையாகும். எதிர்பாராத நிலையில் திடீரெனப் புதிரின் தீர்வு வெளிப்படும் நிலையே ஒளிரும் நிலை எனப்படும். இது அகக்காட்சியால் (insight) ஏற்படுகிறது.

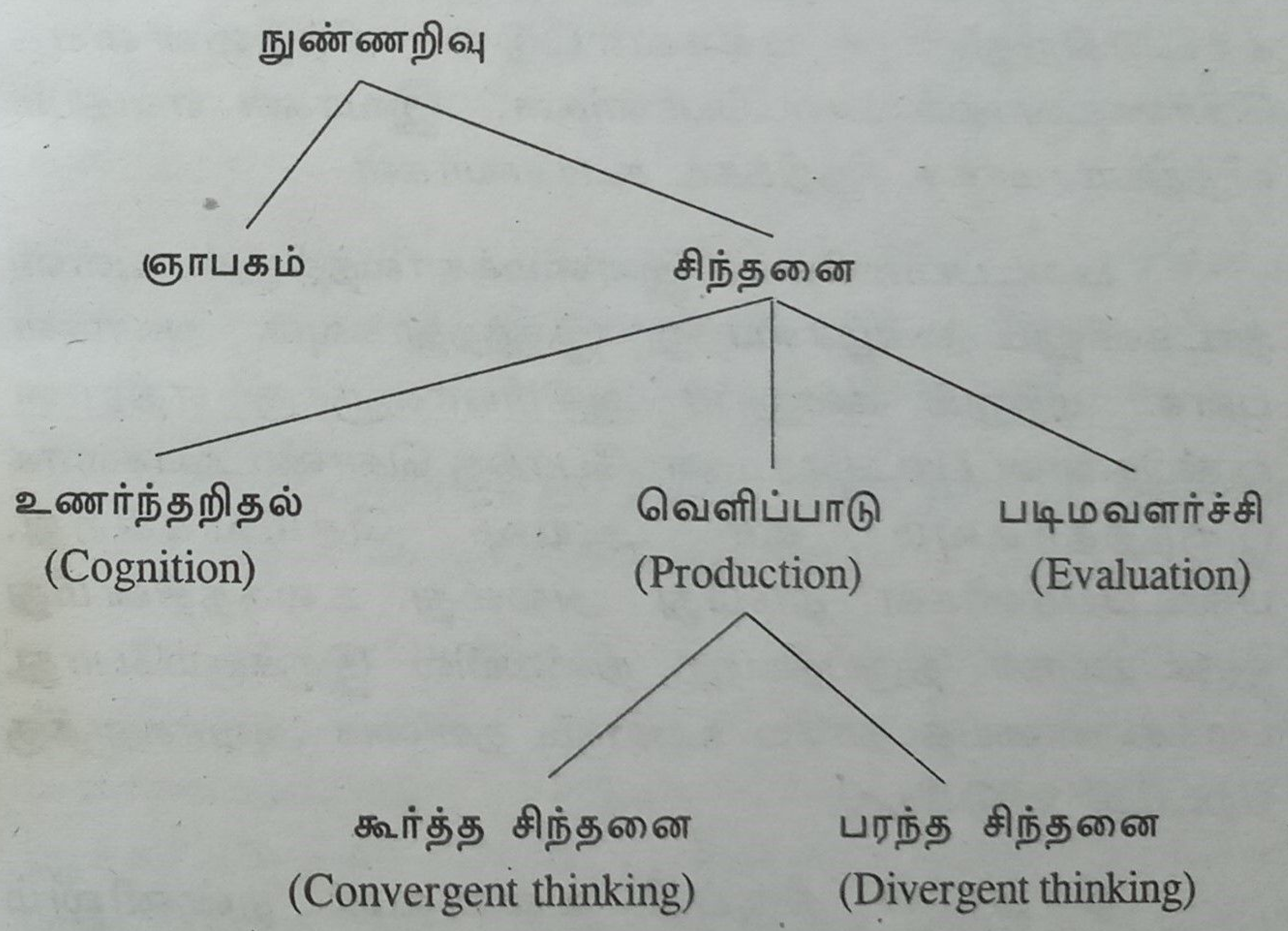
அடுத்த நிலையில், படைப்பாளியின் படைப்பு சரியானதா, பயன் தரக்கூடியதா என விரிவுபடுத்திப் பார்த்து ஒழுங்கு செய்வதே **விரிவுபடுத்திப் பார்த்தல்** (Evaluation) எனப்படும்.

கடைசி நிலையில் படைப்பாளி, தாம் கண்டதை மறுமுறை சரிபார்த்து ஒழுங்குபடுத்துகிறார். மேற்கண்ட நிலையிலேயே படைப்புகள் உருவாகின்றன.



**படைப்பாளிகள்**

படைப்பாளிகள் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து வெளியிடுவது என்பது அடிக்கடி சாதாரணமாக நடைபெறுவதில்லை. அவர்கள் ஒன்றைப் படைப்பது என்பது முற்றிலும் புதுமையான அணுகுமுறை. அவர்களது சிந்தனையின் செயல்முறை மிகவும் சிக்கலானது. அவர்கள் கலை நுண்உணர்வு மிக்கவர்களாகவும், உணர்ச்சி வேகம் கொண்டவர்களாகவும், சமூகத்தை அதிகம் உணர்ந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.




படம் : 5

கில்பர்ட்டின் நுண்ணறிவுத் திட்ட வரைப்படம்

கில்பர்டு (Guilford) தமது நுண்ணறிவுத் திட்டப் படத்தில் நுண்ணறிவின் இயக்க வெளிப்பாடு கூர்த்த சிந்தனை (Convergent thinking) பக்கவாட்டுச் சிந்தனை (Divergent thinking) என இரண்டாக மலர்வதை விளக்குகிறார்.

கூர்த்த சிந்தனை என்பது வழக்கமான கருத்தின் அடிப்படையில் குறுக்கிச் சிந்தித்து முடிவு காண்பது.

பக்கவாட்டுச் சிந்தனை என்பது, ஒருவர் வழக்கமான சிந்தனை முறைகளிலிருந்து விலகிக் கூடுமானவரை புதிய முறையில் சிந்திப்பதைக் காட்டுகிறது. பக்கவாட்டுச் சிந்தனையைக் கொண்டவர்கள் படைப்பாளிகள். இவர்கள் எதையும் வித்தியாசமாகச் சிந்திக்கக் கூடியவர்கள்.

படைப்பாளிகள், இளமைக்காலத்திலும் பள்ளி நாட்களிலும் மகிழ்ச்சியற்று இருந்ததாகவும், அவர்கள் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி ஆசிரியர்களுக்கு எதிரான ஒருவிதமான புரட்சிகர மனப்போக்கு கொண்டவர்களாக இருந்ததாகவும் ஓர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. படைப்பாளிகள் தம்மீது அல்லது உலகத்தின்மீது ஒருவிதமான திருப்தியற்ற நிலையில் இருக்கும்போது, பிரச்சனையைத் தாமே உணரும் தன்மை அவர்களுக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

வாழ்வில் திருப்தி உள்ளவன் தன்னிலும் சமூகத்திலும் உள்ள குறைபாடுகளை எளிதில் காணமுடியாதவனாகவே இருப்பான். படைப்பாளியின்



இந்த மனநிறைவின்மையை, படைப்பு நிறைவின்மை (Constructive Discontent) என்கிறார் வால்டேர்.

படைப்பாளிகள்தாம் முனைப்பு மிகுந்தவர்கள், சுதந்திர சிந்தனையின் மூலம் தங்களது நோக்கம் செயல் போன்றவற்றை எளிதில் நிறைவேற்றிக் கொள்வார்கள்.

படைப்பாளியின் சுயமான வளர்ச்சி முறைக்கும், தமது பொறுப்பான செயல்பாட்டுக்கும் அவர்களது பெற்றோர்கள் துணை நிற்பதாக ஓர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. பள்ளி நாட்களில் படைப்பாளிகள் சில அடிப்படையான அறிவையும், திறமைகளையும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அப்போது அவர்களுக்கு மோசமாகவே கற்பிக்கப்பட்டாலும் அவர்கள் அதற்கு எதிராகவே வளர்ச்சியடைகிறார்கள்.

அவர்களது திறமைகளைவிட அவர்களது விருப்பங்கள், மனப்பான்மை உந்தல்கள் ஆகியவை மிகுந்த வேறுபாடு கொண்டவையாகத் தெரிகின்றன.

சாதிப்பதற்கு ஏற்ற உந்தல்களை (Drives) அவர்கள் இயற்கையிலேயே பெற்றிருப்பார்கள்.

படைப்பாளிகள் பகுத்தறிவதைவிடக் கண்ணோட்டத்தால் (Perception) அறிவதில் அதிக நாட்டம் கொண்டவர்கள். குழந்தைகளிடம் காணப்படும் ஆச்சர்யம்மிக்க எளிய புலன்காட்சியை இவர்கள் பெற்றிருப்பார்கள். படைப்பாளிகள் புலன் நோக்கிலும் சிந்தனையிலும் உள்ளுணர்வுத் (Intutive) தன்மையைப் பெற்றிருப்பர். அவர்கள், தங்களது கற்பனைக்கு

ஒத்ததையே ஏற்கிறார்கள். ஒரு பொருளின் உள்ளார்ந்த நிலையை எளிதில் அறிந்து கொள்கிறார்கள். உலகத்தை ஆவலோடு கவனிக்கிறார்கள். அதை மனமுவந்து ஏற்கிறார்கள்.

மனிதனின் எண்ணற்ற உள்ளிடைச் சக்திகள் அவனுடைய நனவிலி உள்ளத்தில் செயலற்று வெளிப்பாடற்றுக் கிடக்கின்றன. படைப்பாளிகள் தங்களது உள்ளுணர்வினாலும் தங்களது அகக் காட்சியாலும் (insight) இதனை வெளிக்கொணர்ந்து செயல்படுத்துகிறார்கள்.

**அகக்காட்சி** (insight)

இந்த அகக்காட்சியைச் சிறப்பாக விளக்கி வெளிப்படுத்தியவர்கள் கெஸ்டால்ட் உளவியல் நிபுணர்கள்தாம்.

புறக்காட்சிகளை நன்கு கவனிப்பதால் திடீரென இந்த அகக்காட்சி ஏற்படுகிறது. பல மணிநேரம் போராடித் தவறுவதை விட இது திடீரெனத் தோன்றுகிறது. இது ஒருவகையான புதிய கண்ணோட்டமே.

இங்கு ஒவ்வொரு புலனும் தனித்தனியாகச் செயல்படுவது கிடையாது. எல்லாப் புலன்களும் மனத்துடன் நிலை கொள்ளும்போது இது நடைபெறுகிறது.

அகக்காட்சி என்பது புதிரின் விடையை முன்பின் அறியாமல் திடீரென விளங்கிக் கொள்வது. இது



பகுத்தறிவின் நிலையில் இல்லாமல் சூழ்நிலையின் முழுக் கவனித்தலையும் கைக்கொண்டது.

படைப்பாற்றலைச் சில உளவியல் கருவிகளைக் கொண்டு சோதனை செய்து அறியலாம். அவை :

1. கில்பர்ட் படைப்புச் சோதனைகள் (Guilford tests of creativity)
2. மின்னெஸோடா படைப்புச் சிந்தனைச் சோதனைகள் (Minnesota Tests of creative Thinking)
3. தொலை இயைபுச் சோதனைகள் (The Remote Association Test - R.A.T.)
4. பாரன் – வெல்ஷ் கலைச் சோதனை (The Barron - Welsh Art Scale)
5. வாலக் – கோகன் படைப்புத் திறக் கருவிகளின் தொகுதி (The Wallach - Kogan battery of Creativity instruments)

என்பன.

**படைப்பாளிகள் பற்றிய தற்காலச் சோதனை முடிவுகள்**

மூன்று விதமான ஆளுமைத் தேர்வுகள் கொண்டு ஒருவரது படைப்பாற்றலை அறியலாம் என்று கலிபோர்னியா ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

**முதல் தேர்வு :** ஆல்போர்ட் – வெர்னான்ட் – லின்டைஸ்ஸின் பயன்மதிப்பு ஆய்வு (Study of Values) என்பது.

இதில் ஒருவா், தான் தோ்ந்தெடுக்கும் அடிப்படையான துறை எது என்று ஆராயப்படுகிறது. இதில் படைப்பாற்றல் மிக்கவா்கள் நுண்கலை நுட்பக் (Aesthetic) கொள்கைகளுக்கு (Theoratical) அதிகப் பயன் மதிப்பைக் கொடுப்பவா்களாகவும், மதம், பொருளாதாரம், சமூகம் போன்றவற்றிற்குக் குறைவான மதிப்பு கொடுப்பதாகவும் சோதனையின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

**இரண்டாவது சோதனை :** ஒருவா் எந்தத் தொழில் அல்லது பணியை விரும்பி ஏற்கிறாா் என்பதைப் பற்றியது, இது ஸ்டிராங்கின் தொழில் ஆா்வத்தால் (Strong Vocational Interest Blank) என்ற சோதனையால் தெளிவாக்கப்படுகிறது. வங்கியாளா், விவசாயி, தச்சா், வியாபாரி போன்ற தொழில்களைத் தோ்ந்தெடுப்பதைவிட உளவியலாளா் பணியைத் தோ்ந்தெடுப்பவா் படைப்பாற்றல் மிக்கவா் என்பதைச் சுட்டுகிறது.

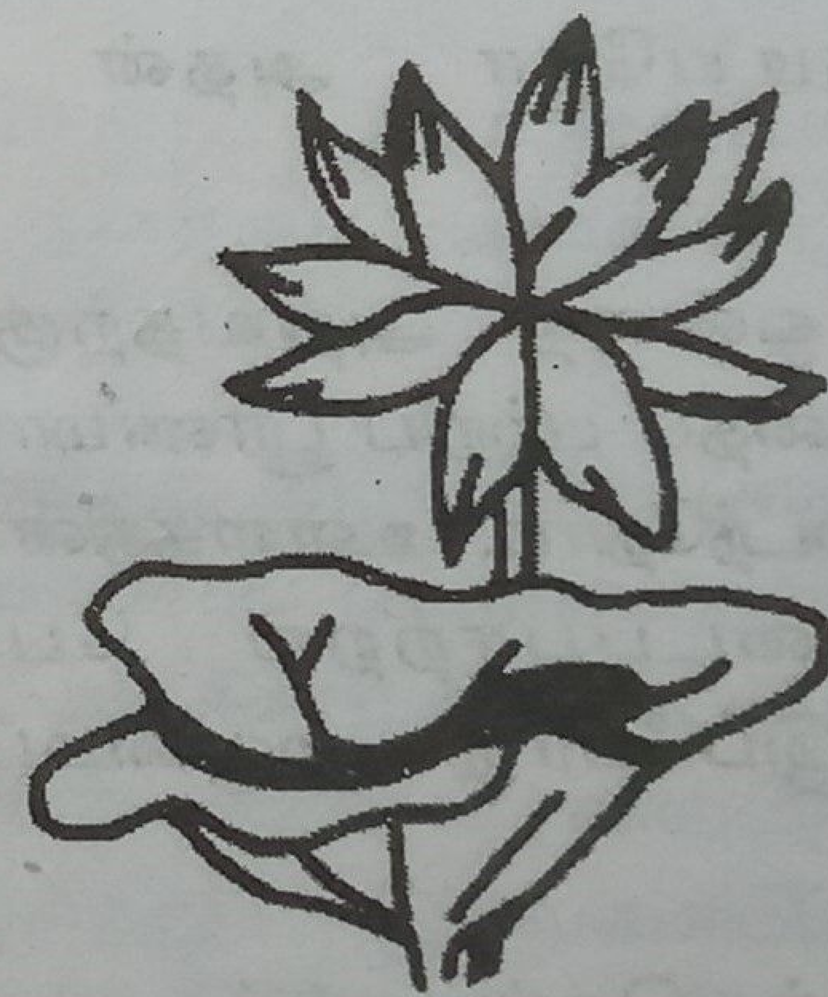
மேலும், படைப்பாளிகளிடம் பெண்மைக்குரிய குணாதிசயங்கள் தெரிவதாகக் குறிப்பிடுகிறது. அவா்கள் தங்களது உணா்வின் தன்மையை நன்கு அறிந்தவா்கள் என்கிறது. அவா்கள் தங்களது உணா்வுகளை வெளிப்படுத்தக் கூடியவா்கள் என்றும் தெரிவிக்கிறது.

மூன்றாவது சோதனை ஒருவா் எவ்வகையான ஆளுமைப் பண்பு மிக்கவா் என்பதை விளக்குவது. இச்சோதனை, மேயா் – பிரிக்ஸ் தொகுதிச் சோதனை (Mayers - Briggs inventory) எனப்படும்.



படைப்பாளிகள் என்போா் தொட்டறிவு (sensation), சிந்தனை (Throught), உணா்வு (Feeling) என்னும் வகைப்பட்ட ஆளுமைத் தன்மையைவிட உள்ளுணா்வு தன்மை அதிகம் பெற்றவா்களாக உள்ளாா்கள்.

உள்ளுணா்வினால் எல்லாவற்றையும் அறிகிறாா்கள். இவா்கள் புறமுகத்தைவிட அகமுகத்தன்மை மிக்கவா்கள். அதாவது இவா்கள் தனிமை விரும்பிகள். யாருடனும் அதிகம் பேசாத சிந்தனை வசப்பட்டவா்கள்.



# 9. முழுமை

நானே, நீ நீயே நான், நாம் இரண்டும் ஒன்றானால்
தேனின் ருசியது போல் தெவிட்டாய் நீ பூரணமே!
— பட்டினத்தார்.

ஞானிகள் தேடியது என்னவோ பூரணம் (முழுமை) என்னும் அறிவைத்தான்.

நாம் தேடியதோ அதன் ஊடகமான மனத்தைத்தான்.

உள்ளமே ஒன்றை அறிவதற்கு ஊடகமாய் உள்ளதால் உள்ளத்தைப் பற்றிப் பூரணமாய் அறிந்தோம். அதனால் தெளிவடைந்தோம். உள்ளத்தின் செயல்களான உள்ளுணர்வு படைப்பாற்றல் போன்றவற்றை அடைந்தோம். இப்போது முழுமைப் பகுதிக்குள் வந்துள்ளோம்.

ஜெர்மனியில் கெஸ்டால்ட் உளவியல் என்ற புதுவிதமான உளவியல் கருத்து உருவானது. ஜெர்மனி மொழியில் கெஸ்டால்ட் என்ற சொல்லுக்கு முழுமை என்றும் பொருள்.

புலன்களைத் தனித்தனியாக ஆராயாமல் மனத்தினால் உண்டான நடத்தை அனுபவங்களை



ஒட்டுமொத்தமாக வைத்து ஆராய்வதே இந்தப் புதுமுறை உளவியல்.

ஒருவனின் நடத்தை அனுபவங்கள் எல்லாம் புலன்கள் வழியாக ஒட்டுமொத்த நடவடிக்கையாக மனத்தில் பதிந்துவிடுகிறது. அதுபோலவே நரம்புகளின் நடவடிக்கையும் அமைகிறது. கம்யூட்டரில் படங்களைப் பார்ப்பதால் நாம் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். இதற்குக் காரணம் கம்யூட்டரில் அமைக்கப்பட்ட நிறம், பின்னணியில் குளிரூட்டப்பட்ட அறை போன்ற பல காரணிகளாக இருக்கலாம்.

மனம் ஐம்புலன்களில் கலந்து ஒட்டுமொத்தமாகச் சில குறிப்புகளை உள்வாங்கிக் கொண்டு செயல்படுகிறது.

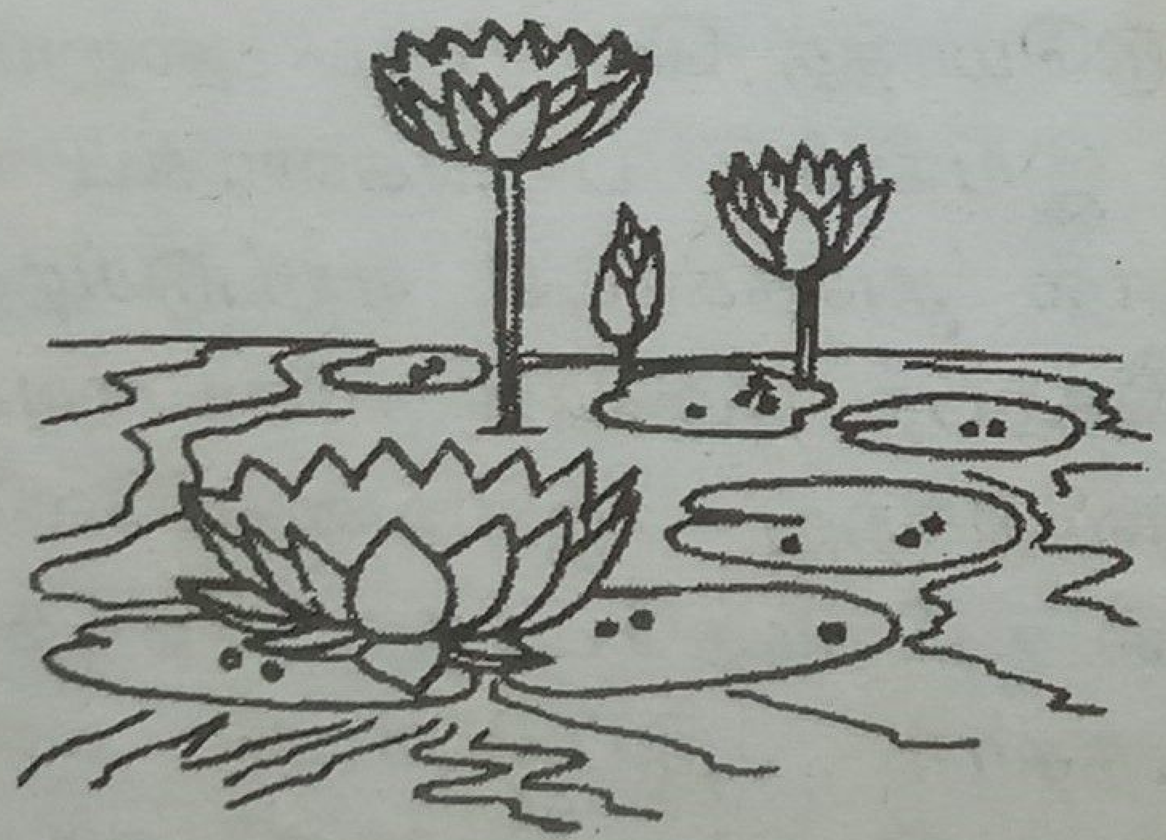
கெஸ்டால்ட் உளவியல் ஐம்புலன் கண்ணோட்டத்தையும் அகக்காட்சியையும் நன்கு ஆராய்கிறது.

ஒட்டுமொத்த பொறியும் புலனும் ஒன்றுசேர்ந்து மனத்தில் இயங்கிப் படங்களாகப் பதிவு செய்து கொள்வதால் அகக்காட்சி ஏற்படுகிறது. உள்மனம் சூழ்நிலைக்கேற்பத் திடீரென விடையைப் படங்களாகத் தெரிவித்துவிடுகிறது. இவ்வகையிலேயே ஆர்க்மிடிஸ் தண்ணீரில் மிதந்தபோது மிதத்தல் விதியைக் கண்டுபிடித்தார். இப்பொழுது மனத்தைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொண்டோம்.

மனிதன் சமூக விலங்கு என்று எல்லாச் சமூக விஞ்ஞானமும் நமக்கு உணர்த்துகின்றது. மனிதனை

மனமுள்ள மனிதனாக மாற்றுவது அன்பு என்னும் பிணைப்புதான். அதுவே நம்மை முழு மனிதனாக மாற்றும். அதுவே நமக்குத் தற்போதைய தேவை. மனித உறவுகளே தற்போதைய நிலையில் அதிக வளர்ச்சியடைய வேண்டியவை.

அன்பு, கீழ்நிலையில் காமமாக உள்ளது. அதுவே மேல் நிலையில் பக்தியாக மலர்கிறது.

இந்திய ஞானத்தில் மனம் இதயத்தில் உள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது. இதயமே அன்பின் குறியீடாக எங்கும் உள்ளது. எனவே நாம் அன்பு செய்வோம். அன்பினால் முழுமையடைவோம்.

அன்போடு இயைந்த வழக்கென்ப ஆருயிர்க்கு
என்போடு இயைந்த தொடர்பு. குறள். 73